

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ТПиОТД  
Заведующий кафедрой ТПиОТД



Е.Н. Рудакова

20 мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮИ



Н.А. Духно

21 мая 2019 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Постол Ольга Львовна, к.п.н., доцент

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Специальность:	<u>38.05.02 – Таможенное дело</u>
Специализация:	<u>Международное таможенное сотрудничество</u>
Квалификация выпускника:	<u>Специалист таможенного дела</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2016</u>

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 7 20 мая 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">М.Ю. Филиппова</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
--	--

Москва 2019 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре.

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

## **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

### **2.1. Наименования предшествующих дисциплин**

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

#### **2.1.1. Биология:**

Знания: биологических процессов в организме человека

Умения: Объяснить роль биологии в формировании современной естественнонаучной картины мира, в практической деятельности людей и самого студента

Навыки: делать выводы на основе сравнения, по результатам наблюдений в процессе практических занятий

#### **2.1.2. ОБЖ:**

Знания: общих закономерностей возникновения опасностей, их свойств, последствий их влияния на организм человека, основ защиты здоровья и жизни человека, среды его обитания от опасностей

Умения: защитить человека в техносфере от негативных воздействий антропогенного и естественного происхождения и достижение комфортных условий жизнедеятельности

Навыки: направленные на уменьшение в техносфере негативных воздействий

#### **2.1.3. Физическая культура:**

Знания: Научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни

Умения: Применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: Использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

### **2.2. Наименование последующих дисциплин**

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

#### **2.2.1. Государственная итоговая аттестация**

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать и понимать: Методы самосовершенствования и организации здорового образа жизни</p> <p>Уметь: организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p>Владеть: средствами физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности</p>

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

##### 4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетные единицы (72 ак. ч.).

##### 4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Количество часов		
	Всего по учебному плану	Семестр 3	Семестр 4
Контактная работа	72	36,15	36,15
Аудиторные занятия (всего):	72	36	36
В том числе:			
лекции (Л)	16	8	8
практические (ПЗ) и семинарские (С)	56	28	28
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	36	36
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	1.0	1.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ, ЗаО	ЗЧ	ЗаО

### 4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	<p>Раздел 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками</p> <p>Тема 1. Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости</p> <p>Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Тема 3. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения</p> <p>Тема 4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>Тема 5. Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.</p>			28			28	ПК1, ПК2, Тестирование
2	3	<p>Раздел 2 Теоретический</p> <p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Тема 2. Основные здорового образа жизни студента.</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Тема 3. Социально-</p>	8					8	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		биологические основы физической культуры. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.							
3	3	Зачет						0	ЗЧ
4	4	Раздел 4 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных Тема 1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Тема 2. Основы методики самомассажа. Тема 3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Тема 4. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда. Тема 5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Тема 6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).			28			28	ПК1, ПК2, Тестирование
5	4	Раздел 5	8					8	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Теоретический Тема 1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.							
6	4	Раздел 6 Дифференцированный зачет						0	ЗаО
7		Всего:	16		56			72	

#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 56 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	3		Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками  Тема 1. Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Тема 3. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения Тема 4. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Тема 5. Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.	28
2	4		Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных  Тема 1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Тема 2. Основы методики самомассажа. Тема 3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Тема 4. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда. Тема 5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Тема 6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	28
ВСЕГО:				56/0

#### 4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме лекций и практических занятий.

Лекционные занятия проводятся, согласно учебному плану. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Спорта МИИТ. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 2 раздела, представляющих собой логически завершённый объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов.

- мультимедийные технологии, для проведения научно-практических конференций в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором, персональными компьютерами.
- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Самостоятельные занятия учебным планом не предусмотрены.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	М.: КНОРУС, 2015	Все разделы
2	Дыхательная гимнастика на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях в целях профилактики простудных заболеваний	Постол О.Л.	М.: Юридический институт МИИТа, 2015	Все разделы
3	Физическая культура: методики практического обучения	Барчуков И.С	М.: КНОРУС, 2014	Все разделы

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	Физическая культура	Под ред. Виленского М.Я.	М.: КНОРУС, 2016	Все разделы
5	Спортивное право России	Отв. ред. Д.И. Рогачев	М.: Проспект, 2016	Все разделы

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. <http://library.miit.ru/> - электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/>
3. Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>
4. Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ - <http://minsport.gov.ru/>
5. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта - <http://sportlaws.infosport.ru>
6. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.tpfk.infosport.ru>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ - <http://lib.sportedu.ru>
8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования - <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Компьютеры на рабочих местах в компьютерном классе должны быть обеспечены стандартными лицензионными программными продуктами и обязательно программным продуктом Microsoft Office не ниже Microsoft Office 2007 (2013), Microsoft Excel 2010, Microsoft PowerPoint 2010.

Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с минимальными требованиями- Pentium 4, ОЗУ 4 ГБ, HDD 100 ГБ, USB 2.0 (для проведения компьютерного тестирования) (АСТ-оболочка).

Мультимедийные технологии;

Электронная почта, скайп.

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Спортивные залы и площадки Дома Sports МИИТ, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (для практических занятий)

2. Специализированная аудитория с мультимедиа аппаратурой и интерактивной доской (для проведения научно-практических конференций)

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Главная задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Основные функции лекций: 1. Познавательная-обучающая; 2. Развивающая; 3. Ориентирующая-направляющая; 4. Активизирующая; 5. Воспитательная; 6. Организующая; 7. Информационная.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике.

Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся и являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины.

Фонд оценочных средств является составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины.

Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- защита рефератов
- вопросы в тестовой форме с использованием персональных компьютеров
- контрольные нормативы
- зачет (3 семестр)
- зачет с оценкой (4 семестр)

Защита рефератов.

Устная защита рефератов проводится в качестве дополнительного испытания для студентов, имеющих освобождение от практических занятий. Вопросы по реферату не должны выходить за рамки объявленной темы. При оценке защиты реферата анализу подлежит точность формулировок, связанность изложения материала, обоснованность суждений, опора на практические занятия.

Компьютерное тестирование.

Проводится один раз в семестр на первом и втором курсах, с использованием персональных компьютеров и программного обеспечения АСТ-тест. Каждому студенту отводится 20 минут, по одной минуте на каждый вопрос. Для каждого студента 20 вопросов определяются компьютером путем случайной выборки из базы тестовых заданий. Оценка результатов тестирования производится компьютерной программой, результат выдается немедленно по окончании теста. До окончания теста студент может еще раз просмотреть все свои ответы на задания и при необходимости внести коррективы.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

Бег 1000 метров, результат измеряется в секундах, прыжок в длину с места, измеряется в сантиметрах, подтягивание на перекладине для юношей, сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа для девушек.

Зачет.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» завершает изучение курса и проходит в виде зачета. Зачет проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии. До зачета не допускаются студенты, не сдавшие хотя бы один из двух текущих контролей (тестирований).

Зачет с оценкой.

Итоговая аттестация по дисциплине «Физическая культура» завершает полное изучение курса, проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии.