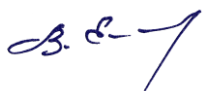


МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ДДОУ
Заведующий кафедрой ДДОУ



В.П. Егоров

20 мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮИ



Н.А. Духно

21 мая 2019 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Авторы Постол Ольга Львовна, к.п.н., доцент
Сакалкин Юрий Николаевич
Кузнецов Анатолий Михайлович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	46.03.02 – Документоведение и архивоведение
Профиль:	Документоведение и документационное обеспечение управления
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Год начала подготовки	2018

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 7 20 мая 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.Ю. Филиппова	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
--	---

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: знания биологических процессов в организме человека

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

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

2.1.2. ОБЖ:

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

Навыки: навыки, направленные на уменьшение в техносфере негативных воздействий

2.1.3. Физическая культура:

Знания: знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни

Умения: умения применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: 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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать и понимать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	ОПК-1 способностью использовать теоретические знания и методы исследования на практике	Знать и понимать: правильно организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни Уметь: применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Владеть: методами физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности

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	10	6,25	4,25
Аудиторные занятия (всего):	10	6	4
В том числе:			
практические (ПЗ) и семинарские (С)	10	6	4
Самостоятельная работа (всего)	54	26	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	ПК1	ПК1
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/Т П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	Раздел 1 Раздел Теоретический Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.					4	4	
2	3	Раздел 2 Раздел Методико-практические занятия Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика обеспечения самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях.			4		6	10	ПК1, Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
3	3	Раздел 3 Раздел Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.			2		16	18	
4	3	Зачет						4	ЗЧ
5	4	Раздел 5 Раздел Теоретический Физическая культура в профессиональной деятельности. Основы развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.					4	4	
6	4	Раздел 6 Раздел Методико-			2		8	10	ПК1, Контрольное

№ 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/Г П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		практические занятия Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика выполнения сложнокоординационных движений в усложненных условиях, при повышенных и физических, и психических нагрузках.							тестирование оценки физической подготовленности
7	4	Раздел 7 Раздел Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.			2		16	18	
8	4	Раздел 8 Дифференцированный зачет						4	ЗаО
9		Всего:			10		54	72	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 10 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	Раздел Методико-практические занятия	Методико-практические занятия Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика обеспечения самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности. Основы методики самомассажа.	4
2	3	Раздел Учебно-тренировочные занятия	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	2
3	4	Раздел Методико-практические занятия	Методико-практические занятия Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика выполнения сложно координационных движений в усложненных условиях, при повышенных и физических, и психических нагрузках. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	2

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
4	4	Раздел Учебно- тренировочные занятия	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	2
ВСЕГО:				10/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных форм проведения занятий (методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия, освоение методик эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

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

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	3	Раздел Теоретический	Изучение учебной литературы, разработка докладов, решение тестовых заданий [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	4
2	3	Раздел Методико-практические занятия	Изучение учебной литературы, разработка докладов, решение тестовых заданий [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	6
3	3	Раздел Учебно-тренировочные занятия	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Изучение учебной литературы, разработка докладов, решение тестовых заданий. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	8
4	3	Раздел Учебно-тренировочные занятия	Учебно-тренировочные занятия Изучение новых двигательных действий (умений и навыков) и совершенствование ранее изученных. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	8
5	4	Раздел Теоретический	Изучение учебной литературы, разработка докладов, решение тестовых заданий [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	4
6	4	Раздел Методико-практические занятия	Изучение учебной литературы, разработка докладов, решение тестовых заданий [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	8
7	4	Раздел Учебно-тренировочные занятия	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика обеспечения самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях. Изучение учебной литературы, разработка докладов, решение тестовых заданий. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	8
8	4	Раздел Учебно-тренировочные занятия	Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	8
ВСЕГО:				54

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: учебник и практикум для прикладного бакалавриата	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.	М.: Издательство Юрайт, 2017 Электронно- библиотечная система ЮРАЙТ (https://biblio- online.ru/)	Все разделы, стр. 3-424
2	Физиология человека. Спорт: учебное пособие для прикладного бакалавриата	Л.В. Капиевич	М.: Издательство Юрайт, 2017 Электронно- библиотечная система ЮРАЙТ (https://biblio- online.ru/)	Все разделы, Стр. 3-141
3	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский под ред. и др.	М.: КноРус, 2016 Электронно- библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru/)	Все разделы, стр. 3-423

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	Профессионально- оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие	А.А. Бишаева	М.: КноРус, 2017 Электронно- библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru/)	Все разделы, стр. 3-299
5	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие	О.Ю. Масалова	М.: КноРус, 2017 Электронно- библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru/)	Все разделы, стр. 3-184
6	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие	М.Я. Виленский, А.Г. Горшков	М.: КноРус, 2016 Электронно- библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru/)	Все разделы, Стр. 3-240

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

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>
Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ – <http://www.minsport.gov.ru/>
Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал
Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и
туризму – <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
Электронная библиотека Book.ru - <http://book.ru/>,
Электронная библиотека издательства Юрайт - <https://biblio-online.ru>
Сайт Юридического института РУТ (МИИТ) (<http://ui-miit.ru/>).
Физическая подготовка и приемы рукопашного боя. Библиотека libma.ru -
http://www.libma.ru/sport/samooborona_priemy_realnoi_ulichnoi_draki/p5.php

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

Операционная система Microsoft Windows;
Пакет программ Microsoft Office;
Интернет-браузер.

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

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Помещение для самостоятельной работы, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
Спортивные залы и площадки Дома физкультуры РУТ (МИИТ), оснащённые соответствующим инвентарём и оборудованием.

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в общесоциальной и профессиональной сферах. Учебный курс имеет свою систему, представляющую определенную, логически завершённую и стройную последовательность изучения разделов курса.

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины включает в себя цели освоения учебной дисциплины, место учебной дисциплины в структуре ОП ВО, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины (ожидаемые результаты образования и компетенции студента по завершении освоения программы учебной дисциплины), структуру и содержание учебной дисциплины; виды самостоятельной работы студентов; учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины; список основной и дополнительной литературы. Все это поможет студентам при подготовке к итоговой форме контроля и самостоятельному изучению разделов и тем учебной дисциплины.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия курса, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы. В ходе практических занятий раскрываются и разъясняются основные понятия изучаемого раздела, даются рекомендации по углубленному изучению курса. Также занятия служат для контроля преподавателем уровня подготовки студентов, закрепления изученного

материала, развития умений и навыков подготовки доклад, приобретения опыта публичных выступлений, ведения дискуссии и защиты высказанной точки зрения. При подготовке к практическому занятию, студенту рекомендуется ознакомиться с учебными материалами настоящей рабочей программы учебной дисциплины.

Практическая направленность дисциплины предполагает высокий уровень ее интерактивности. В ходе аудиторной работы предусмотрены различные виды активных занятий: методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия, освоение методик эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками

В целях контроля уровня подготовленности студентов, развития и закрепления у них профессиональных навыков и умений краткого письменного изложения своих мыслей по предложенной тематике проводится написание рефератов.