

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра СиС
Заведующий кафедрой СиС



В.С. Амелин

25 декабря 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор



В.С. Тимонин

25 декабря 2021 г.

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Автор Сысоев Леонид Владимирович, доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	26.03.02 – Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры
Профиль:	Кораблестроение
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2020

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии академии Протокол № 5 21 января 2021 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">А.Б. Володин</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p>Протокол № 3 15 января 2021 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
--	---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 1145
Подписал: Заведующий кафедрой Сибгатулина Фаиля Равильевна
Дата: 15.01.2021

Москва 2021 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями дисциплины «Физическая культура и спорт» являются воспитание и образование современного специалиста, человека и гражданина, обладающего сформированной физической культурой личности, способного целенаправленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения, улучшения и укрепления здоровья, развития и совершенствования физических качеств, профессионально-прикладных навыков, психофизической подготовки и самостоятельной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными задачами дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, сам определение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

2.2. Наименование последующих дисциплин

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	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<p>Знать и понимать: -</p> <p>Уметь: Осуществлять поиск, разработку и внедрение прогрессивных методов проектирования; Применять передовой инженерный опыт при создании новых образцов техники; Пользоваться справочными материалами; Работать в информационно-коммуникационном пространстве с доступными источниками информации и базами данных; Работать с современными системами автоматизированного проектирования и системами электронного документооборота; Разрабатывать последовательность решения поставленных задач на базе системного подхода; Определять порядок сбора, обработки и анализа данных при техническом контроле и испытании продукции.</p> <p>Владеть: Анализ исходных требований к разрабатываемому проекту, разработка вариантов реализации требований; Разработка и анализ вариантов технических решений; Разработка предложений по обеспечению и усовершенствованию функционирования системы менеджмента качества в организации; Согласование разрабатываемой проектной, рабочей конструкторской документации с другими подразделениями, организациями и представителями заказчиков в установленном порядке, в том числе с применением современных средств электронного документооборота; Техническое сопровождение выполнения работ контрагентами и анализ результатов выполнения работ, техническая экспертиза результатов в ходе приемки работ; Анализ проектов строительства (ремонта) судов и плавучих сооружений на стадии технических эскизов, разработка и согласование предложений по повышению технологичности проектов; Проведение экспертизы и составление заключений о технологичности производства новых изделий и конструкций судостроения и морской техники; Анализ и согласование расчетов технологических норм расхода материалов, экономической эффективности внедрения технологических процессов, мероприятий плана технического перевооружения; Проведение анализа и согласование отзывов и заключений на рационализаторские предложения и проекты документации; Разработка организационно-технических мероприятий по совершенствованию организации</p>

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
		<p>труда, внедрения новой техники, по своевременному освоению производственных мощностей, совершенствованию технологии;</p> <p>Поиск, систематизация и организация хранения технической и эксплуатационной документации</p>
2	<p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>Знать и понимать: Основы трудового законодательства Российской Федерации</p> <p>Уметь: Использовать базовые положения математики, естественных, гуманитарных и экономических наук при решении профессиональных задач;</p> <p>Пользоваться справочными материалами</p> <p>Владеть: Согласование разрабатываемой проектной, рабочей конструкторской документации с другими подразделениями, организациями и представителями заказчиков в установленном порядке, в том числе с применением современных средств электронного документооборота</p>
3	<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать и понимать: - цель и задачи физического воспитания;</p> <p>- об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально – экологических факторах;</p> <p>- о формах организации занятий, методах и средствах физической тренировки;</p> <p>- об особенностях использования средств физической культуры и уметь их использовать для оптимизации работоспособности;</p> <p>- об основах методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом, самоконтроля за состоянием своего организма и применять их в профессионально-прикладной подготовке.</p> <p>Уметь: - использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств;</p> <p>- применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений;</p> <p>- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности;</p> <p>- владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;</p> <p>- применять организационные формы методы профессионально – прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности;</p> <p>- реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>- использовать технические средства обучения</p>

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
		<p>(тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы и т.д.)</p> <p>Владеть: - способностью к самоорганизации и самообразованию; - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и 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 1	Семестр 2
Контактная работа	50	18,15	32,15
Аудиторные занятия (всего):	50	18	32
В том числе:			
лекции (Л)	8	8	0
практические (ПЗ) и семинарские (С)	42	10	32
Самостоятельная работа (всего)	22	18	4
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	ЗЧ	ЗЧ

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/П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза	1		5		3	9	ЗЧ, ПК1, ПК2
2	1	Тема 2 Основы здорового образа жизни и средства физической культуры	1				3	4	ЗЧ, ПК1, ПК2
3	1	Тема 3 Общая и специальная физическая подготовка и основы методики занятий физическими упражнениями	1				3	4	ЗЧ, ПК1, ПК2
4	1	Тема 4 Избранный вид спорта и система физических упражнений, самоконтроль в процессе занятий	1				3	4	ЗЧ, ПК1, ПК2
5	1	Тема 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2		5		3	10	ЗЧ, ПК1, ПК2
6	1	Тема 6 Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности	2				3	5	ЗЧ, ПК1, ПК2
7	2	Тема 7 Легкая атлетика			16		1	17	ЗЧ, ПК1, ПК2
8	2	Тема 8 Гимнастика			16		1	17	ЗЧ, ПК1, ПК2
9	2	Тема 9 Спортивные и подвижные игры						0	ЗЧ, ПК1, ПК2
10	2	Тема 10 Плавание					1	1	ЗЧ, ПК1, ПК2
11	2	Тема 11 Лыжная подготовка					1	1	ЗЧ, ПК1, ПК2

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	2	Тема 12 Комплексное занятие						0	ЗЧ, ПК1, ПК2
13	2	Тема 13 Профессионально- прикладная физическая подготовка						0	ЗЧ, ПК1, ПК2
14		Всего:	8		42		22	72	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 42 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	1	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза	Гимнастика. Обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в висе, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, упражнения на гимнастической стенке, упражнения со скакалкой, упражнения с гириями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), упражнения со спортивными снарядами, кувырки, приседания	5
2	1	Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Легкая атлетика. Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность и точность	5
3	2	Тема: Легкая атлетика	Спортивные и подвижные игры. игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон. Обучение и тренировка техники и тактики	16
4	2	Тема: Гимнастика	Комплексное занятие. Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины. Психолого-педагогический тренинг. ИОП. ГТО	16
ВСЕГО:				42/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины осуществляется в форме лекций, практических занятий и лабораторных работ.

Лекции проводятся в традиционной классно-урочной организационной форме, по типу управления познавательной деятельностью и являются традиционными, классически-лекционными (объяснительно-иллюстративные).

Практические занятия выполняются в виде традиционных практических занятий (объяснительно-иллюстративное решение задач), ситуационных задач с применением интерактивных технологий.

Самостоятельная работа студента организована с использованием традиционных видов работы и интерактивных технологий. К традиционным видам работы относятся отработка лекционного материала и отработка отдельных тем по учебным пособиям. К интерактивным (диалоговым) технологиям относятся отработка отдельных тем по электронным пособиям.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на разделы, представляющие собой логически завершенный объем учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний, так и задания практического содержания (решение ситуационных задач, анализ конкретных ситуаций, работа с данными) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как индивидуальные и групповые опросы, решение тестов с использованием компьютеров или на бумажных носителях.

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	1		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза [1]; [2]; [3]	3
2	1		Основы здорового образа жизни и средства физической культуры [1]; [2]; [3]	3
3	1		Общая и специальная физическая подготовка и основы методики занятий физическими упражнениями [1]; [2]; [3]	3
4	1		Избранный вид спорта и система физических упражнений, самоконтроль в процессе занятий [1]; [2]; [3]	3
5	1		Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) [1]; [2]; [3]	3
6	1		Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности [1]; [2]; [3]	3
7	2		Легкая атлетика [1]; [2]; [3]	1
8	2		Гимнастика [1]; [2]; [3]	1
9	2		Плавание [1]; [2]; [3]	1
10	2		Лыжная подготовка [1]; [2]; [3]	1
ВСЕГО:				22

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	Теория физической культуры и спорта	Парыгина О.В.	М.: Альтаир-МГАВТ, 2019 https://new.znaniium.com/read?id=347142	М.: Альтаир-МГАВТ, 2019, 129 с.
2	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В. А, Рапопорт Л. А.	М.: Альфа-М, 2013 https://new.znaniium.com/read?id=209550	М.: Альфа-М, 2013, 336 с.

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
3	Физическая культура студента и жизнь	Ильинич В.И.	М.:Гардарики, 2007 (Библиотека АВТ, 89 экз.)	М.:Гардарики,2007.- 366 с

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

1. Электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ (<http://library.miiit.ru/>)
2. Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM» (<https://znaniium.com>)
3. Справочно-правовая система «Консультант» <http://www.consultant.ru>
4. Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

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

Для проведения лекционных занятий необходима специализированная лекционная аудитория.

Компьютеры обеспечены стандартными лицензионными программными продуктами и обязательно программным продуктом Microsoft Office не ниже Microsoft Office 2007 (2013).

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

Для проведения аудиторных занятий и самостоятельной работы имеется:

- Учебная аудитория для занятий лекционного типа.

Рабочее место в составе: (Ноутбук Toshiba, настенный экран СS с электроприводом 500x380 см с пультом, проектор EpsonEB-4550 с пультом EpsonProjector, усилитель interMA-60 publicADDRESSAMPLIFIER, микрофон SHURESM 58, колонки – 2 шт) Рабочие места - 1 шт.

- Спортивный зал для проведения занятий семинарского типа
Брусья, турник, навесные турники, стол теннисный, подушки боксёрские-10 шт, мешки боксёрские-6, щиты баскетбольные-6 шт, помост для гиревого спорта, тренажеры силовые-5 шт, стойки для игры в волейбол и большой теннис, стенки гимнастические-12 шт.
- Канат, ворота хоккейные, стойки для игры в волейбола, столы теннисные – 4, тренажеры силовые, перекладины навесные - 3 шт, щиты баскетбольные -6 шт, стенки гимнастические-12 шт.
- Спортивная площадка для проведения занятий семинарского типа
Стойки для игры в волейбол, площадка для профессионально-прикладной подготовки плавсостава (10 тренажеров)
- Лаборатория вычислительной техники для самостоятельной подготовки
Специализированная мебель.
Рабочие места в составе (системный блок ASUS, монитор SAMSUNG, клавиатура Logitech K120, мышь Logitech B110);
коммутатор D-link. Рабочие места - 17 персональных компьютеров с доступом в сеть Интернет.

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

Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям
Лекции являются основным видом учебных занятий в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний.

Значительную часть теоретических знаний студент должен получать самостоятельно из рекомендованных основных и дополнительных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета).

В тетради для конспектов лекций должны быть поля, где по ходу конспектирования делаются необходимые пометки. В конспектах рекомендуется применять сокращения слов, что ускоряет запись. Вопросы, возникшие в ходе лекций, рекомендуется делать на полях и после окончания лекции обратиться за разъяснениями к преподавателю.

После окончания лекции рекомендуется перечитать записи, внести поправки и дополнения на полях. Конспекты лекций рекомендуется использовать при подготовке к практическим занятиям, зачету, экзамену, при выполнении самостоятельных заданий.

Рекомендации по подготовке к семинарским занятиям.

Для подготовки к семинарским занятиям необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии, рекомендуемой основной и дополнительной литературы, содержанием рекомендованных Интернет-ресурсов. Необходимо прочитать соответствующие разделы из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем, выделить основные понятия и процессы, их закономерности, движущие силы и взаимные связи. На семинарских занятиях нужно выяснять у преподавателя ответы на интересующие или затруднительные вопросы, высказывать и аргументировать свое мнение.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа включает изучение учебной литературы, поиск информации в сети Интернет, подготовку к практическим занятиям, зачету, экзамену, выполнение курсового проекта, оформление отчетов по практическим занятиям, изучение теоретического материала, вынесенного на самостоятельное изучение.