

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЭВТ
Заведующий кафедрой ФКиС



Ф.Р. Сибгатулина

22 января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АВТ



А.Б. Володин

22 января 2021 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

Автор Алиходжин Рустам Рашитович, к.п.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	26.03.01 – Управление водным транспортом и гидрографическое обеспечение судоходства
Профиль:	Управление транспортными системами и логистическим сервисом на водном транспорте
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2018

<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 style="text-align: center;">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 освоения учебной дисциплины Физическая культура и спорт является воспитание и образование современного специалиста, человека и гражданина, обладающего сформировавшейся 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 курса 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, самоопределение 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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать и понимать: Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеть: Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья 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 зачетных единиц (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 3
Контактная работа	32	16,15	16,15
Аудиторные занятия (всего):	32	16	16
В том числе:			
лекции (Л)	8	4	4
практические (ПЗ) и семинарские (С)	24	12	12
Самостоятельная работа (всего)	40	20	20
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					Всего	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза.	2					2	
2	1	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза, её цель и задачи. Основы здорового образа жизни студента Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2					2	ПК1
3	1	Раздел 2 Основы здорового образа жизни и средства физической культуры.	2					2	
4	1	Тема 2.1 Основы здорового образа жизни Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2					2	ПК1
5	1	Раздел 3 Общая и			6		10	16	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме					Всего	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		специальная физическая подготовка и основы методики занятий физическими упражнениями							
6	1	Тема 3.1 Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов вуза разных специальностей.						0	ПК2
7	1	Раздел 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	4		18		30	52	
8	1	Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов вуза разных специальностей.						0	ЗЧ, ПК1, ПК2
9	1	Зачет						0	ЗЧ
10	3	Раздел 4.3.1 физическая культура	4		12		20	36	ЗЧ, ПК1, ПК2
11		Всего:	8		24		40	72	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 24 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	РАЗДЕЛ 3 Общая и специальная физическая подготовка и основы методики занятий физическими упражнениями	Спортивные игры Комплексное занятие. Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины	6
2	3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	физическая культура	12
3	1	РАЗДЕЛ 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Комплексы упражнений. Комплексное занятие. Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины	6
ВСЕГО:				24/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Лекции проводятся в традиционной классно-урочной организационной форме, по типу управления познавательной деятельностью.

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения, для контроля знаний проводятся опросы, решение тестовых заданий.

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	РАЗДЕЛ 3 Общая и специальная физическая подготовка и основы методики занятий физическими упражнениями	Общая и специальная физическая подготовка. Подготовка к текущему контролю, практическим занятиям, зачету. Физическая культура студента и жизнь. Учебник. Под ред. В. И. Ильинича (Библиотека МГАВТ) Физическая культура И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов (www.biblio-online.ru) Реферат. Физическая культура студента и жизнь. Учебник. Под ред. В. И. Ильинича (Библиотека МГАВТ) Физическая культура И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов (www.biblio-online.ru) [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	10
2	3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	физическая культура	20
3	3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	физическая культура	20
4	1	РАЗДЕЛ 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Профессионально-прикладная физическая подготовка Подготовка к текущему контролю, практическим занятиям, зачету. Физическая культура студента и жизнь. Учебник. Под ред. В. И. Ильинича (Библиотека МГАВТ) Физическая культура И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов (www.biblio-online.ru) Реферат. Физическая культура студента и жизнь. Учебник. Под ред. В. И. Ильинича (Библиотека МГАВТ) Физическая культура И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов (www.biblio-online.ru) [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	10
ВСЕГО:				60

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 студента и жизнь	Под ред. В.И.Ильнича	М. : Гардарики, 2007. - 366 с, 2007 Библиотека АВТ	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4
2	Физическая культура	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	М. : Юрайт, 2016. - 493 с, 2016 www.biblio-online.ru	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
3	Физическая культура	А. Б. Муллер	М. : Юрайт, 2016. - 424 с, 2016 www.biblio-online.ru	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4
4	Учебно- методические рекомендации по физической подготовке студентов плавсостава	Малыгин М.А., Мрочко О.Г.	М.: Альтаир МГАВТ, 2015,-72с., 2015 http://znanium.com	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4
5	Физическая культура. Методические рекомендации по выполнению рефератов.	Мрочко О.Г.	М.: Альтаир МГАВТ, 2016,-32с., 2016 http://znanium.com	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4
6	Психолого-педагогический тренинг, как способ стимулирования физического развития студентов	Мрочко О.Г.	М:МГАВТ, 2015.- 48с. , 2015 http://znanium.com	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4

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

1. Электронно-библиотечная система "ZNANUIM.COM» - <https://znanium.com>
2. Образовательный портал Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова, раздел «Электронная библиотека» - <https://library.gumrf.ru/>
3. Электронное издательство ЮРАЙТ» - www.biblio-online.ru

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

1. «Консультант Плюс», Справочно-правовая система, полная лицензионная версия
2. Операционная система Microsoft Windows 7, Операционная система, полная лицензионная версия

3. MS Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint), Офисный пакет приложений, полная лицензионная версия

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

Аудитория № 1

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 SHURESМ 58, колонки – 2 шт)

Рабочие места - 1 шт.

Используемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 7; MS Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)

Спортивный зал

Мячи, гири, штанги, теннисные столы, тренажеры и другое снаряжение для различных видов спортивных занятий

Тренажеры и другое снаряжение для различных видов спортивных занятий

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

Лекции являются одним из основных видов учебных занятий в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных материалов в систематизированном виде, а также разъяснение наиболее трудных вопросов учебной дисциплины.

Преподаватель может использовать электронные средства, слайды, где зафиксированы основные определения понятий, схемы и др.

При изучении дисциплины следует помнить, что лекционные занятия являются направляющими в большом объеме научного материала. Большую часть знаний студент должен набирать самостоятельно из учебников и научной литературы.

Необходимо активно работать с конспектом лекции: после окончания лекции рекомендуется перечитать свои записи, внести поправки и дополнения на полях.

Конспекты лекций рекомендуется использовать при подготовке к практическим занятиям, зачету, контрольным тестам, при выполнении самостоятельных заданий.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для подготовки к практическим занятиям обучающемуся необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии, а также со списком основной и дополнительной литературы. Необходимо помнить, что правильная полная подготовка к занятию подразумевает прочтение не только лекционного материала, но и учебной литературы. Необходимо прочитать соответствующие разделы из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем, выделить основные понятия и процессы, их закономерности и взаимные связи. При подготовке к занятию не нужно заучивать учебный материал. Необходимо попытаться самостоятельно найти новые данные по теме занятия в научных и научно-популярных периодических изданиях и на авторитетных сайтах. На практических 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 литературы, поиск информации в сети Интернет, подготовку к практическим занятиям, зачету.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, с конспектом лекций. Необходимо разобраться в

основных понятиях. Записать возникшие вопросы и найти ответы на них на занятиях, либо разобрать их с преподавателем.