

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЭУТ
Заведующий кафедрой ЭУТ



Н.П. Терешина

24 июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

26 июня 2019 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Маскаева Татьяна Юрьевна, к.п.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	<u>38.03.02 – Менеджмент</u>
Профиль:	<u>Управление технологическими инновациями</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очно-заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2019</u>

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 8 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.В. Ишханян	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
---	--

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: 15.05.2019

Москва 2019 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины - формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

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. История:

Знания: интерпретирует историю

Умения: различать уровни познания

Навыки: способен ставить философские вопросы

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Основы менеджмента

2.2.2. Основы финансов

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.	УК-7.1 Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в 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 1
Контактная работа	8	8,15
Аудиторные занятия (всего):	8	8
В том числе:		
практические (ПЗ) и семинарские (С)	8	8
Самостоятельная работа (всего)	64	64
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	72
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	2.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗаО	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	1	Тема 2 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями						0	ПК1
2	1	Тема 2 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями Овладение методиками контроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) Овладение методиками оценки и коррекции осанки и телосложения Овладение основами методики самомассажа. Овладение методиками мышечной релаксации			1			1	ПК1
3	1	Тема 3 Основы здорового образа жизни студентов						0	ПК2
4	1	Раздел 9 Дифференцированный зачет						0	ЗаО
5		Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра							
6		Тема 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры.							
7		Тема 5							

№ 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
		Методические и практические основы физического воспитания							
8		Тема 6 Спорт в системе физического воспитания							
9		Тема 6 Спорт в системе физического воспитания Организационные и методические основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений. Методика занятий аэробными упражнениями Методика занятий силовыми упражнениями Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.							
10		Тема 7 Контроль и самоконтроль физического состояния							
11		Тема 7 Контроль и самоконтроль физического состояния Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Овладение методом							

№ 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
		комплексной оценки уровня здоровья (по В.И. Белову) Овладение методом экспресс-оценки соматического здоровья по Г.Л Апанасенко							
12		Тема 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра							
13		Тема 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра Методика составления индивидуальной программы физического самосовершенствования на примере оздоровительного бега. Подбор упражнений, вида спорта, для формирования конкретных психофизических качеств с учётом будущей профессиональной деятельности.							
14		Всего:			8		64	72	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 8 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		Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра Ознакомление с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющих способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности. Основные физиологические показатели при оценке тяжести труда. Овладение оценкой функциональной готовности и адаптации студента к будущей профессии.	1
2	1		Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями Овладение методиками контроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) Овладение методиками оценки и коррекции осанки и телосложения Овладение основами методики самомассажа. Овладение методиками мышечной релаксации	1
3	1		Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Ознакомление с восточными системами оздоровления. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Гигиеническая гимнастика. Упражнения для поддержания подвижности в суставах и развития гибкости. Дыхание в процессе выполнения упражнений. Примерный комплекс упражнений. Ритмическая гимнастика. Музыкальное сопровождение занятий. Упражнения для основных мышечных групп. Примерный комплекс упражнений. Атлетическая гимнастика. Примерный комплекс упражнений для определённых групп мышц	1

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
4	1		<p>Методические и практические основы физического воспитания</p> <p>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.</p> <p>Методика проведения учебно-тренировочного занятия</p> <p>Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.</p>	3
5	1		<p>Основы здорового образа жизни студентов.</p> <p>Овладение методикой определения суточного расхода энергии студента. Валеологический анализ некоторых систем питания.</p> <p>Овладение методами определения индивидуально-психологическими особенностями личности.</p> <p>Способы коррекции осанки. Примерный комплекс упражнений при нарушениях осанки.</p> <p>Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой</p> <p>Примерный комплекс упражнений.</p>	2
ВСЕГО:				8/0

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. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения:

1. Здоровье сберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное физическое развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма, ведение паспорта здоровья учащегося.
- информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: автоматизированный комплекс «Медискрин», позволяющий осуществлять мониторинг за состоянием здоровья учащихся в течение всего периода занятий физическими упражнениями.
- защитно-профилактические. Цель: защита от неблагоприятных для здоровья воздействий. Методы: санитарный контроль; строгое дозирование нагрузки.
- учебно-воспитательные технологии. Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью. Методы: беседа.
- компенсаторно-нейтрализующие. Цель: создание благоприятной обстановки, побуждающей тренироваться с большой отдачей; снятие психоэмоционального напряжения. Метод: коррекция психо-эмоционального напряжения. Средства: использование оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идео-рефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ», биомеханический волновой тренажёр Агашина. Использование средств восточных оздоровительных систем - хатха-йога, цигун, дыхательные упражнения.
- стимулирующие. Цель: создание психологического настроя и мотивации на плодотворное выполнение программы занятия. Методы: беседа; просмотр; видео; фото.

2. Личностно ориентированные технологии:

- гуманно-личностная. Цель: помочь выявить, развить и само реализовать индивидуальные способности каждого студента. Методы: индивидуальный подход; использование разнообразных форм организации занятий (коллективные, групповые, парные, индивидуальные).
- педагогика сотрудничества. Цель: предоставить возможность каждому высказать свое мнение. Метод: совместное оценивание результатов проделанной работы.

3. Дистанционные технологии используются в двух режимах: online и offline. В режиме online используются: вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний. В режиме offline: видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование и виртуальные тренинги. Цель: повышение теоретического и методического уровня студентов.

4. Игровые технологии. Цель: формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; воспитание нравственных качеств (дружбы, смелости, находчивости, инициативности, тактического мышления); повышения уровня мотивации к занятиям. Метод: создание ситуации, позволяющей каждому проявить индивидуальность; создание атмосферы заинтересованности, ситуацию успеха.

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		Изучение материала [1]; [5]; [10]	12
2	1		Изучение материала [1]; [2]; [4]	12
3	1		Изучение материала [2]; [7]	12
4	1		Изучение материала [4]	12
5	1		Изучение материала [10]; [4]	12
6	1		Изучение материала [10]; [13]; [15]	4
ВСЕГО:				64

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	Основы теории и методики физической культуры.	Маскаева Т.Ю., Фирсин С.А.	М.: МИИТ, 2013 elibrary.miit-ief.ru	Изучить все разделы
2	Физическая культура	Маскаева Т.Ю.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 0 http://edu.miit.ru	Изучить 1,2,3 часть учебника, все разделы
3	Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза.	Перова Г.М.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	Изучить все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	Использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студенток	Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2012 elibrary.miit-ief.ru	Изучить все разделы
5	Средства и методы оздоровления студентов с ослабленным здоровьем	Перова Г.М.	М.: МИИТ, 2013 elibrary.miit-ief.ru	Изучить все разделы
6	Основные аспекты врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов	Панкратова О.Н., Дорофеева И.А., Брянцев В.В.	М.: МИИТ, 2013 elibrary.miit-ief.ru	Изучить 7 раздел
7	Методы развития ловкости у студентов экономических специальностей	Панкратова О.Н.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	Изучить 5 раздел
8	Методы воспитания физических качеств у бакалавров экономических специальностей.	Крысанкин И.В.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	Изучить 5 раздел
9	Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Сосонкина В.П.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	Изучить разделы 5,8
10	Комплексная система физического воспитания в досуговой деятельности молодёжи.	Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	Изучить разделы 1,8
11	Спартианские игры в гуманистической системе воспитания студентов.	Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	Изучить разделы 1,8
12	Теоретические задания по физической культуре	Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2018 elibrary.miit-ief.ru	Изучить разделы 1,2,3,4,5,6,7,8

13	Физическая культура для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2015 elibrary.miiit-ief.ru	Изучить разделы 3,4,7
14	Физическая культура студентов с вегетососудистой дистонией.	Германов Г.Н., Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2015 Elibrary.miiit-ief.ru	Изучить разделы 3,7,8
15	Физическая культура для студентов с избыточным весом.	Германов Г.Н., Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2015 Elibrary.miiit-ief.ru	Изучить разделы 3,7,8

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

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

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

Электронные библиотеки, Официальные сайты Федерации по видам спорта, Официальный сайты Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ. Для организации работы студентам требуется компьютеры с выходом в систему электронного обучения Института экономики и финансов Московского государственного университета путей сообщения(<http://edu.emiit.ru>), с наличием программного обеспечения MicrosoftOffice не ниже 2007. Технологии для контроля качества знаний, тестирования. Проведение видеоконференций, видеолекций, вебинаров.

1. <http://www.fizkult-ura.ru>
2. <http://www.fismag.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. <http://www.sport-express.ru>
5. <http://sport.rbc.ru>
6. <http://elibrary.ru/> - научно-электронная библиотека.

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

Компьютерный класс. Рабочие места студентов в компьютерном классе, подключённые к сетям INTERNET и INTRANET. Спортивные площадки ДФК, включающие манеж, спортивные залы, тренажёрные залы, бассейн, оборудование и инвентарь.

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

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в большой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого преподавателем материала. Дисциплина осуществляется в форме лекций и практических занятий. Практические занятия включают следующие подразделы: методико-практический, учебно-тренировочный а также контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении методико-практических

занятий в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдаёт студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по её освоению. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приёмы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя. Учащимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приёмов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. Учебно-тренировочные занятия содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Одним из условий получения зачета является регулярное посещение лекций и практических занятий, которые в случае пропуска студент должен отработать. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» допускается использование дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний, ДОТ особенно рекомендуется использовать для студентов, освобождённых от занятий по физической культуре и студентов с ограниченными возможностями.

Для использования ДОТ необходимо: учебный портал <http://edu.emiit.ru>, персональный компьютер, веб-камера, гарнитура. Каждому студенту выдается логин/пароль для входа в личный кабинет. На учебном портале выгружены расписания очных занятий (место проведения-Дом физической культуры), график проведения вебинаров, а также все учебно-методические материалы доступные в режиме online.

Студенты, специального учебного отделения (включая освобождённых от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и навыки. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются вопросы к зачёту и тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по элективным практическим занятиям (по выбору).

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.