

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

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Выпускающая кафедра МТМиУЦП
И.о. заведующего кафедрой

Директор ИМТК



Н.В. Капустина



И.В. Карапетянц

25 июня 2019 г.

25 июня 2019 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	<u>38.03.02 – Менеджмент</u>
Профиль:	<u>Международная транспортная логистика</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 № 7 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии  Г.А. Моргунова	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

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. Дисциплина предназначена для подготовки к профессиональной деятельности.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу бакалавриата:

-научно-исследовательская;

-организационно-управленческая;

-социально-педагогическая.

научно-исследовательская деятельность:

-изучение новых научных результатов, научной литературы или научно-исследовательских проектов в соответствии с профилем объекта профессиональной деятельности;

-изучение больших систем современными методами высокопроизводительных вычислительных технологий, применение современных суперкомпьютеров в проводимых исследованиях;

-составление научных обзоров, рефератов и библиографии по тематике проводимых исследований;

-участие в работе научных семинаров, научно-тематических конференций, симпозиумов;

-подготовка научных и научно-технических публикаций;

организационно-управленческая деятельность:

-разработка и внедрение процессов управления качеством производственной деятельности, связанной с созданием и использованием информационных систем;

-соблюдение кодекса профессиональной этики;

социально-педагогическая деятельность:

-разработка методического обеспечения учебного процесса в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях;

-разработка и реализация решений, направленных на поддержку социально-значимых проектов, на повышение электронной грамотности населения, обеспечения

общедоступности информационных услуг, развитие детского компьютерного творчества;

-владение методами электронного обучения.

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. Физическая культура и спорт:

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. Безопасность жизнедеятельности

Знания: знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни

Умения: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом

Навыки: 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 и спорте

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	Раздел 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.			6		40	46	
2	1	Тема 1.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости					20	20	
3	1	Тема 1.2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции					6	6	ПК1, Компьютерное тестирование АСТ
4	1	Тема 1.3 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения					8	8	
5	1	Тема 1.4 Методика корригирующей гимнастики для глаз					6	6	ПК2, Мониторинг физического состояния студентов
6	1	Тема 1.5 Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и			6			6	

№ 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
		восстановительной направленности							
7	1	Раздел 2 Методика овладения жизненно важными умениями и навыками на производстве			2		24	26	
8	1	Тема 2.1 Основы методики самомассажа					10	10	
9	1	Тема 2.3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др)					14	14	
10	1	Тема 2.5 Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда			2			2	
11	1	Тема 2.6 зачет с оценкой						0	ЗаО
12		Тема 1.6 Тестирование							
13		Тема 2.2 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки							Компьютерное тестирование АСТ
14		Тема 2.4 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)							Мониторинг физического состояния студентов
15		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	РАЗДЕЛ 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Тема: Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности	Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности	6
2	1	РАЗДЕЛ 2 Методика овладения жизненно важными умениями и навыками на производстве Тема: Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда	Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда	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 практических и самостоятельных занятий.

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в Доме спорта, помещениях для физической культуры с применением гимнастических матов, скакалок, шведской стенки, в объеме 10 часов.

Самостоятельная работа студента организована в виде утренней гимнастики, физкультурных пауз, занятия физической культурой с использованием ранее полученных знаний и умений.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на разделы, представляющих собой логически завершенный объем учебной информации. Фонд оценочных средств освоенной компетенции включает 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.

- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине

Проведении занятий по дисциплине (модулю) возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

В процессе проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий применяются современные образовательные технологии, такие как (при необходимости):

- использование современных средств коммуникации;

- электронная форма обмена материалами;

- дистанционная форма групповых и индивидуальных консультаций;

- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для сбора и систематизации информации, проведения требуемых программой расчетов и т.д.

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 1 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	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости 1. Подготовка к практическому занятию № 1 2. Изучение учебной литературы из приведенных источников: [2, стр. 3-28],[4, стр.3-13], [6, стр. 3-32].	20
2	1	РАЗДЕЛ 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Тема 2: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	6
3	1	РАЗДЕЛ 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Тема 3: Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения 1. Подготовка к практическому занятию № 1 2. Изучение учебной литературы из приведенных источников: [1, стр. 3-35],[8, стр.3-18], [6, стр. 32-77].	8
4	1	РАЗДЕЛ 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и	Методика корригирующей гимнастики для глаз 1. Подготовка к практическому занятию № 1 2. Изучение учебной литературы из приведенных источников:	6

		навыками. Тема 4: Методика корректирующей гимнастики для глаз	[5, стр. 3-36],[10, стр.3-10], [11, стр. 3-10].	
5	1	РАЗДЕЛ 2 Методика овладения жизненно важными умениями и навыками на производстве Тема 1: Основы методики самомассажа	Основы методики самомассажа 1. Подготовка к практическому занятию № 1 2. Изучение учебной литературы из приведенных источников: [5, стр. 3-36],[10, стр.3-10], [11, стр. 3-10].	10
6	1	РАЗДЕЛ 2 Методика овладения жизненно важными умениями и навыками на производстве Тема 3: Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др)	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др) 1. Подготовка к практическому занятию № 1 2. Изучение учебной литературы из приведенных источников: [12, стр. 3-122].	14
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 здорового образа жизни	Е.С. Дубкова	М: МИИТ, 2017 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-35)
2	Методические рекомендации начинающему пловцу	М.И. Труднева	М: МИИТ, 2017 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-28)
3	Основные аспекты экономики физической культуры и спорта	Ф.Р. Сибгатулина	М: МИИТ, 2017 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-37б)
4	Экономика физической культуры и спорта	Ф.Р. Сибгатулина	М: МИИТ, 2017 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-13)
5	Дыхательная гимнастика на занятиях ОФП со студентами	Д.В. Абаринов	М: МИИТ, 2017 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-36)

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
15	Учебно-тренировочные занятия по хатха йоге со студентами	М.А. Овсянникова	М: МИИТ, 2017 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-46)
16	Степ-аэробика. Начальный уровень	Е.А. Миронова	М: МИИТ, 2017 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-21)
17	Пулевая стрельба. Второй год обучения.	Т.Ю. Фёдорова	М: МИИТ, 2017 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-31)
18	Техника лыжных ходов	Л.Г. Гардагина	М: МИИТ, 2017 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-88)
19	Учебно-тренировочные занятия по эстетической гимнастике со студентами	Ф.Р. Сибгатулина	М: МИИТ, 2017 НТБ МИИТ	Раздел 1-2 (стр. 3-15)

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. <http://miit.ru/> об университете/структура/ИУИТ/ - кафедра «Физическая культура ИУИТ»
3. <http://mrsss.ru/> - Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз»
4. http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultur/ - Теория и методика ФК
5. <http://vsporterussia.ru/> - Движение «В СПОРТЕ»

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ 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

При организации обучения по дисциплине (модулю) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим доступ каждого студента к информационным ресурсам – библиотечному фонду Университета, сетевым ресурсам и информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

В случае проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий может понадобиться наличие следующего программного обеспечения (или их аналогов): ОС Windows, Microsoft Office, Интернет-браузер, Microsoft Teams и т.д.

В образовательном процессе, при проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, могут применяться следующие средства коммуникаций: ЭИОС РУТ(МИИТ), Microsoft Teams, электронная почта, скайп, Zoom, WhatsApp и т.п.

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

1. Дом физкультуры РУТ(МИИТ), помещения для физической культуры, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (Гимнастические маты, скакалки, шведская стенка, гантели)

2. Лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой

3. Центр тестирования. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с АСТ-тест

В случае проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютерной техники, для организации коллективных и индивидуальных форм общения педагогических работников со студентами, посредством используемых средств коммуникации.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

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

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Главная задача самостоятельных занятий – 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.

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 являются 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 и спорт» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

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