

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»**

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЛиУТС  
Заведующий кафедрой ЛиУТС



В.В. Багинова

08 сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор



В.С. Тимонин

01 апреля 2022 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Направление подготовки:  | <u>38.03.02 – Менеджмент</u>                  |
| Профиль:                 | <u>Логистика и управление цепями поставок</u> |
| Квалификация выпускника: | <u>Бакалавр</u>                               |
| Форма обучения:          | <u>очно-заочная</u>                           |
| Год начала подготовки    | <u>2017</u>                                   |

|   |  |
|---|--|
| Одобрено на заседании<br>Учебно-методической комиссии института<br>Протокол № 1<br>06 сентября 2017 г.<br>Председатель учебно-методической<br>комиссии<br><br>Н.А. Клычева | Одобрено на заседании кафедры<br>Протокол № 2<br>04 сентября 2017 г.<br>Заведующий кафедрой<br><br>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: 04.09.2017

Москва 2022 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.

## **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. Психология:**

Знания: теоретические основы психологии общения; основные психологические подходы разрешения конфликтных ситуаций; особенности межличностных и организационных коммуникация, в т.ч. в межкультурной среде

Умения: решать конфликтные ситуации

Навыки: тайм-менеджментом

### **2.2. Наименование последующих дисциплин**

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

#### **2.2.1. Гос.Экзамен и/или защита ВКР**

### 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-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p>Знать и понимать: Методы самосовершенствования и организации здорового образа жизни</p> <p>Уметь: организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p>Владеть: средствами физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной 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 4   | Семестр 5   |
| Контактная работа  | 8                       | 4,15        | 4,15        |
| Аудиторные занятия (всего):  | 8                       | 4           | 4           |
| В том числе:   |                         |             |             |
| практические (ПЗ) и семинарские (С)                                | 8                       | 4           | 4           |
| Самостоятельная работа (всего)                                     | 64                      | 32          | 32          |
| 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,<br>ПК2             | ПК1,<br>ПК2 | ПК1,<br>ПК2 |
| Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)                     | ЗЧ, ЗаО                 | ЗЧ          | ЗаО         |



| №<br>п/п | Семестр | Тема (раздел)<br>учебной<br>дисциплины | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |       |     |    |       | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости и<br>промежу-<br>точной<br>аттестации |
|----------|---------|--|---|----|-------|-----|----|-------|---|
|          |         |  | Л   | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР | Всего |   |
| 1        | 2       | 3                                      | 4   | 5  | 6     | 7   | 8  | 9     | 10  |
|          |         | Зачет с оценкой                        |   |    |       |     |    |       |   |
| 5        |         | Всего:                                 |   |    | 8/2   |     | 64 | 72/2  |   |

#### 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      | 4          | Темы методико-практических занятий: Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.                | Использование теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры | 2   |
| 2      | 4          | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. | Методика эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками                                      | 1   |
| 3      | 4          | Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.  | Простейшие методики оценки физической подготовленности студентов(ТК-1 мониторинг, прил.1)                         | 1   |
| 4      | 5          | Методика корректирующей гимнастики для глаз.   | Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости                                       | 2   |
| 5      | 5          | Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.    | Основы методики самомассажа.  | 2 / 2   |
| ВСЕГО: |            |  |   | 8/2   |

#### 4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.



## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Физическая культура» осуществляется в форме лекций и практических занятий.

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Спорта МИИТ в объёме 72 часов.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 2 раздела, представляющих собой логически завершённый объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают 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, персональными компьютерами.
- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине.

## 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      | 4          | РАЗДЕЛ 1<br>Введение в практический курс физической культуры             | Темы методико-практических занятий:<br>Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.             | 10          |
| 2      | 4          | РАЗДЕЛ 1<br>Введение в практический курс физической культуры             | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. | 10          |
| 3      | 4          | РАЗДЕЛ 1<br>Введение в практический курс физической культуры             | Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.  | 12          |
| 4      | 5          | РАЗДЕЛ 2<br>Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее | Методика корригирующей гимнастики для глаз.  | 17          |
| 5      | 5          | РАЗДЕЛ 2<br>Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее | Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.    | 15          |
| 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<br>Место доступа | Используется при изучении разделов, номера страниц |
|-------|---|------------------|--------------------------------------|--|
| 1     | Основы здорового образа жизни                           | Е.С. Дубкова     | М: МИИТ, 2013<br>НТБ РУТ (МИИТ)      | Раздел 1-6 (стр.3-35)                              |
| 2     | Методические рекомендации начинающему пловцу            | М.И. Труднева    | М: МИИТ, 2013<br>НТБ РУТ (МИИТ)      | Раздел 2,3 (стр.3-28)                              |
| 3     | Основные аспекты экономики физической культуры и спорта | Ф.Р. Сибгатулина | М: МИИТ, 2010<br>НТБ РУТ (МИИТ)      | Раздел 3-6 (стр.3-376)                             |
| 4     | Экономика физической культуры и спорта                  | Ф.Р. Сибгатулина | М: МИИТ, 2013<br>НТБ РУТ (МИИТ)      | Раздел 4-6 (стр.3-13)                              |
| 5     | Дыхательная гимнастика на занятиях ОФП со студентами    | Д.В. Абаринов    | М: МИИТ, 2013<br>НТБ РУТ (МИИТ)      | Раздел 1-6 (стр.3-36)                              |
| 6     | Социально-педагогические проблемы современного спорта   | Т.Ю. Фёдорова    | М: МИИТ, 2010<br>НТБ РУТ (МИИТ)      | Раздел 2-3 (стр.3-77)Раздел 4-6 (стр.78-222)       |

### 7.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование  | Автор (ы)        | Год и место издания<br>Место доступа          | Используется при изучении разделов, номера страниц |
|-------|---|------------------|---|--|
| 7     | Учебно-тренировочные занятия по хатха йоге со студентами              | М.А. Овсянникова | М: МИИТ, 2013<br>НТБ РУТ (МИИТ)               | Раздел 4-6 (стр.3-46)                              |
| 8     | Степ-аэробика. Начальный уровень                                      | Е.А. Миронова    | М: МИИТ, 2013<br>НТБ РУТ (МИИТ)               | Раздел 3-6 (стр.3-21)                              |
| 9     | Пулевая стрельба. Второй год обучения.                                | Т.Ю. Фёдорова    | М: МИИТ, 2013<br>НТБ РУТ (МИИТ)НТБ РУТ (МИИТ) | Раздел 3-6 (стр.3-31)                              |
| 10    | Техника лыжных ходов  | Л.Г. Гардагина   | М: МИИТ, 2013<br>НТБ РУТ (МИИТ)               | Раздел 3-6 (стр.3-88)                              |
| 11    | Учебно-тренировочные занятия по эстетической гимнастике со студентами | Ф.Р. Сибгатулина | М: МИИТ, 2013<br>НТБ РУТ (МИИТ)               | Раздел 3-6 (стр.3-15)                              |
| 12    | Второй год обучения студентов стрельбе из пневматического оружия      | Е.Ю. Абаринова   | М: МИИТ, 2013<br>НТБ РУТ (МИИТ)               | Раздел 5-6 (стр.3-21)                              |
| 13    | Методика спортивного совершенствования игры в дартс                   | И.С. Баскакова   | М: МИИТ, 2013<br>НТБ РУТ (МИИТ)               | Раздел 5-6 (стр.3-23)                              |

## 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. [miit.ru/](http://miit.ru/) об университете/структура/ИУИТ/ кафедра «физическая культура ИУИТ»

### **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ 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 не ниже Microsoft Office 2007 (2013), Microsoft Excel 2010, Microsoft PowerPoint 2010\$

Мультимедийные технологии;

Электронная почта, скайп

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

1. Спортивные залы и площадки Дома Sports МИИТ, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (для практических занятий)
2. Специализированная аудитория с мультимедиа аппаратурой и интерактивной доской (для проведения научно-практических конференций)
3. Компьютерный класс с кондиционером. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с минимальными требованиями- Pentium 4, ОЗУ 4 ГБ, HDD 100 ГБ, USB 2.0 (для проведения компьютерного тестирования) (АСТ- оболочка)

### **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 лекционного курса – 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» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- защита рефератов

- вопросы в тестовой форме с использованием персональных компьютеров

- контрольные нормативы
- зачет (4 семестр)
- зачет с оценкой (6 семестр)

Защита рефератов.

Устная защита рефератов проводится в качестве дополнительного испытания для студентов, имеющих освобождение от практических занятий. Вопросы по реферату не должны выходить за рамки объявленной темы. При оценке защиты реферата анализу подлежит точность формулировок, связанность изложения материала, обоснованность суждений, опора на практические занятия.

Компьютерное тестирование.

Проводится один раз в семестр на первом и втором курсах, с использованием персональных компьютеров и программного обеспечения АСТ-тест. Каждому студенту отводится 20 минут, по одной минуте на каждый вопрос. Для каждого студента 20 вопросов определяются компьютером путем случайной выборки из базы тестовых заданий. Оценка результатов тестирования производится компьютерной программой, результат выдается немедленно по окончании теста. До окончания теста студент может еще раз просмотреть все свои ответы на задания и при необходимости внести коррективы.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

Бег 1000 метров, результат измеряется в секундах, прыжок в длину с места, измеряется в сантиметрах, подтягивание на перекладине для юношей, сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа для девушек.

Зачет.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» завершает изучение курса и проходит в виде зачета. Зачет проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии. До зачета не допускаются студенты, не сдавшие хотя бы один из двух текущих контролей (тестирований).

Зачет с оценкой.

Итоговая аттестация по дисциплине «Физическая культура» завершает полное изучение курса, проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии.