

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра УЭРИБТ
Заведующий кафедрой УЭРИБТ



А.Ф. Бородин

25 мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИУИТ



С.П. Вакуленко

15 апреля 2022 г.


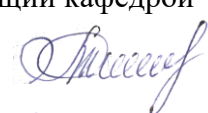
Кафедра «Физическая культура ИТТСУ»

Автор Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Специальность:	<u>23.05.04 – Эксплуатация железных дорог</u>
Специализация:	<u>Магистральный транспорт</u>
Квалификация выпускника:	<u>Инженер путей сообщения</u>
Форма обучения:	<u>очно-заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2017</u>

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">С.В. Володин</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">А.И. Рахматов</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: 4991
Подписал: Заведующий кафедрой Рахматов Ахмеджан Ибрагимович
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.

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.

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-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Умения: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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-13 владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать и понимать: Знать методы и средства физической культуры Уметь: пользоваться методами Владеть: Использовать 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 3	Семестр 4
Контактная работа	10	4,15	6,15
Аудиторные занятия (всего):	10	4	6
В том числе:			
практические (ПЗ) и семинарские (С)	10	4	6
Самостоятельная работа (всего)	62	32	30
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, ЗаО	ЗЧ	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/Т П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	Раздел 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.					6	6	
2	3	Раздел 2 История физической культуры и спорта			2		14	16	ПК2
3	3	Раздел 4 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.						0	ЗЧ, ПК1, тестирование
4	3	Раздел 5 Основы здорового образа жизни студентов					12	12	
5	3	Раздел 6 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.			2			2	ПК2, контрольное тестирование оценки физической подготовленности
6	3	Раздел 7 Зачет						0	ЗЧ
7	4	Раздел 8 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных			0/6		12	12/6	
8	4	Раздел 9 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.					18	18	
9	4	Раздел 10 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			3			3	ПК1, тестирование
10	4	Раздел 12 Общая физическая и специальная подготовка в системе						0	ПК2, контрольное тестирование оценки

№ 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/Т П	КСР	СР	Всего о	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		физического воспитания.							физической подготовленности
11	4	Раздел 13 Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов.			2			2	ЗаО, ПК2
12	4	Зачет			1			1	ЗаО, ПК2
13		Раздел 3 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.							
14		Раздел 11 Контроль и самоконтроль физического состояния.							
15		Всего:			10/6		62	72/6	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 10 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	3	РАЗДЕЛ 6 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	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.	2
2	4	РАЗДЕЛ 10 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методика проведения составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	3
3	4	РАЗДЕЛ 13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка и т.д.). Подбор упражнений, вида спорта, для формирования конкретных психофизических качеств с учётом будущей профессиональной деятельности.	1
4	4	РАЗДЕЛ 13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка и т.д.). Подбор упражнений, вида спорта, для формирования конкретных психофизических качеств с учётом будущей профессиональной деятельности.	1
5	3		История физической культуры и спорта	2
6	4		Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	1
7	4		Зачет	1
ВСЕГО:				11/0

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.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Лекционный материал представлен в объеме 24 часов. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в Доме физкультуры РУТ(МИИТ) в объеме 48 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.

- 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	3	РАЗДЕЛ 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	6
2	3	РАЗДЕЛ 2 История физической культуры и спорта	Изучение средств, форм и методов, идей, теорий и систем физической культуры.	6
3	3	РАЗДЕЛ 2 История физической культуры и спорта	Изучение средств, форм и методов, идей, теорий и систем физической культуры.	6
4	3	РАЗДЕЛ 5 Основы здорового образа жизни студентов	Овладение методами определения индивидуально-психологическими особенностями личности. Основные положения закаливания; Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности;	12
5	4	РАЗДЕЛ 8 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных	Обучение и совершенствование ранее изученных двигательных навыков, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	12
6	4	РАЗДЕЛ 9 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Организационные и методические основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.	18
7	3		История физической культуры и спорта	8
ВСЕГО:				68

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 и методика физической культуры и спорта	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-90)
2	Способы проведения измерений функционального состояния организма студентов технического вуза	Сибгатулина Ф.Р., Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-28)
3	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский под ред. и др.	М: КноРус, 2018 Электронно-библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru/)	Все разделы
4	Экономика физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-345)
5	Физическая подготовка студентов технических вузов	Алиходжин Р. Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1.2 (3-14)

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
6	Исследование и оценка физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1,2(3-22)
7	Средства развития гибкости при подготовке студентов РУТ (МИИТ) к сдаче нормативов ГТО	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-25)
8	Физическая культура: учебник	А. А. Бишаева, В. В. Малков	М: КноРус, 2018 Электронно-библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru/)	Все разделы

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

- <http://library.miiit.ru/> электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
- <http://mrsss.ru/> Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной

Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз»

3. http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury Теория и методика ФК

4. <http://vsporterussia.ru/> Движение «В СПОРТЕ»

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

Microsoft Windows, Microsoft Office

Интернет-браузер

Справочная правовая система «Консультант-плюс»

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

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 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.

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 (1 семестр)
- зачет с оценкой (2 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 подлежат 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 минутах, прыжок в длину с места, измеряется в метрах, подтягивание на перекладине для юношей, сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа для девушек.

Зачет.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 и спорт» завершает полное изучение курса, проводится согласно расписанию зачетно-экзаменац