

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра МК
Заведующий кафедрой МК



В.П. Майборода

25 июня 2018 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Липский Евгений Владимирович, к.п.н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	27.03.02 – Управление качеством
Профиль:	Управление качеством в производственно-технологических системах
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная
Год начала подготовки	2018

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 2 21 мая 2018 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.Ф. Гуськова	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 10 15 мая 2018 г. Заведующий кафедрой  И.С. Щадилова
---	---

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: 87558
Подписал: Заведующий кафедрой Щадилова Ирина Сергеевна
Дата: 15.05.2018

Москва 2018 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

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	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знать и понимать: нормы здорового образа жизни; ценности физической культуры; способы физического совершенствования организма; основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; медико-биологические и психологические основы физической культуры; систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>Уметь: правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; самостоятельно, методически правильно использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку; использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма.</p> <p>Владеть: навыками физических упражнений, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физической выносливости, подготовленности организма серьезным нагрузкам в экстремальных ситуациях; средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности; психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.</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 3	Семестр 4
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, 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/ТП	КСР	СР	Всего		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	3	Раздел 1 Теоретический раздел Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			1				1	ПК1
2	3	Раздел 2 Практический раздел			1		8	9		
3	3	Раздел 3 Практический раздел			1		8	9	ПК2	
4	3	Раздел 4 Практический раздел			1		16	17		
5	3	Зачет						0	ЗЧ	
6	4	Раздел 5 Теоретический раздел Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра			0			0	ПК1	
7	4	Раздел 6 Практический раздел			0		15	15		
8	4	Тема 6.6 Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.					5	5		
9	4	Раздел 7 Практический раздел			2		7	9	ПК2	
10	4	Раздел 8 Практический раздел			2		10	12		
11	4	Раздел 8 Дифференцированный зачет						0	ЗаО	
12		Тема 2.2 Методика эффективных и экономичных способов								

№ 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
		овладения жизненно важными умениями и навыками.							
13		Тема 2.2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.							
14		Тема 3.3 Общая физическая подготовка студента. Основы развития физических качеств человека.							
15		Тема 3.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.							
16		Тема 4.4 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.							
17		Тема 4.4 Основы методики самомассажа.							
18		Тема 6.6 Методика проведения учебно-тренировочного занятия.							
19		Тема 6.6 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).							
20		Тема 7.7 Методы регулирования психоэмоционального состояния,							

№ 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
		применяемые при занятиях физической культурой и спортом.							
21		Тема 8.8 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.							
22		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	3		Теоретический раздел Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1
2	3		Практический раздел	1
3	3		Практический раздел	1
4	3		Практический раздел	1
5	4		Практический раздел	2
6	4		Практический раздел	2
ВСЕГО:				8/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Образовательные технологии предусматриваются в форме комплексов инновационных средств, методов и подходов в области физической культуры направленных на формирование личности студента.

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 2 Практический раздел	Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.	8
2	3	РАЗДЕЛ 3 Практический раздел	Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	8
3	3	РАЗДЕЛ 4 Практический раздел	Методика корректирующей гимнастики для глаз.	8
4	3	РАЗДЕЛ 4 Практический раздел	Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	8
5	4	РАЗДЕЛ 6 Практический раздел	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	10
6	4	РАЗДЕЛ 6 Практический раздел	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	5
7	4	РАЗДЕЛ 7 Практический раздел	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	7
8	4	РАЗДЕЛ 8 Практический раздел	Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.	10
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	Физическая культура студентов	Колокатова Л.Ф.; М.М. Чубаров	М: МГИУ, 2007, 2007 НТБ МИИТ	Все разделы
2	Физическая культура студента и жизнь.	Ильинич В.И.	М.: Гардарики, 2008., 2008 НТБ МИИТ	Все разделы
3	Система информационной поддержки профессионально-ориентированной подготовки студентов	Л.Ф. Колокатова	М: МГИУ, 2007., 2007 НТБ МИИТ	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в не физкультурных высших учебных заведениях	Родиченко В.С. и др	М.: Советский спорт, 2009, 2009 НТБ МИИТ	Все разделы

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

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, включают в себя печатные и/или электронные издания основной учебной литературы, изданные за последние 10 лет.

В том числе:

1. И.В. Сухоцкий. Лекции по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной формы обучения. www.miiit.ru/portal/page/portal/miiit/divs/hist
2. И.В. Сухоцкий. Лекции по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочной и дистанционной форм обучения. www.miiit.ru/portal/page/portal/miiit/divs/hist
3. Российская спортивная энциклопедия. www.libsport.ru
4. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. / <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
5. Основные понятия педагогики физической культуры и спорта. <http://on-sports.ru/>
6. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». www.teoriya.ru/journals.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. www.teoriya.ru/fkvot/
8. Портал спортивных новостей. / <http://news.sportbox.ru/>
9. Российская спортивная энциклопедия. www.libsport.ru

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

Программного обеспечения не требуется

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

Дом спорта

Легкоатлетический манеж, Большой игровой зал (волейбол, баскетбол, мини-футбол), мужской и женский тренажерный зал, зал тяжелой атлетики, зал спортивной гимнастики, бассейн, зал фехтования, тир, зал бокса.

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

1. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся и студентов. Москва, 2012.
2. Сухоцкий И.В. Теория физического воспитания студентов. Учебник, Москва, 2012.
3. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся и студентов. Москва, 2013.
4. Сухоцкий И.В. Физическое воспитание студентов. Москва, 2014.
5. Смирнов Г.М., Павлов Н.В., Шаумян С.А. Диагностика повреждений и оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Москва, 2013.