

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ГГН
Заведующий кафедрой ГГН



И.Н. Розенберг

25 мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИПСС



Т.В. Шепитько

25 мая 2018 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Липский Евгений Владимирович, к.п.н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	08.03.01 – Строительство
Профиль:	Экспертиза и управление недвижимостью
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
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 07 сентября 2020 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: 07.09.2020

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.

Формирование комплекса знаний, умений и двигательных навыков воспитывающих у студентов способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и 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

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.	Знать и понимать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и 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	56	28,15	28,15
Аудиторные занятия (всего):	56	28	28
В том числе:			
лекции (Л)	12	6	6
практические (ПЗ) и семинарские (С)	44	22	22
Самостоятельная работа (всего)	16	8	8
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)	ПК2, ТК	ПК2, ТК	ПК2, ТК
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Диф.зачёт, Зачет	Зачет	Диф.зачёт

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	6				8	14	ТК
2	3	Тема 1.1 Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры	2					2	
3	3	Тема 1.2 Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2					2	
4	3	Тема 1.3 Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2				8	10	ТК
5	3	Раздел 2 Практический			22			22	ПК2
6	3	Тема 2.1 Методико-практические занятия			10			10	
7	3	Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.			12			12	

№ 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/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	3	Зачет						0	Зачет
9	3	Раздел 4 Практический			22			22	ПК2, ТК
10	3	Тема 4.2 Учебно-тренировочные занятия			10			10	ПК2
11	4	Раздел 3 Теоретический	6				8	14	
12	4	Тема 3.1 Тема 1. Спорт. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2					2	
13	4	Тема 3.2 Тема 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2				8	10	
14	4	Тема 3.3 Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2					2	ТК
15	4	Тема 4.1 Методико-практические занятия			12			12	
16	4	Тема 5 Дифференцированный зачет						0	Диф.зачёт
17		Всего:	12		44		16	72	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 44 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 2 Практический Тема: Методико-практические занятия	Тема 1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	4
2	3	РАЗДЕЛ 2 Практический Тема: Методико-практические занятия	Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	4
3	3	РАЗДЕЛ 2 Практический Тема: Методико-практические занятия	Тема 3. Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.	2
4	3	РАЗДЕЛ 2 Практический Тема: Учебно-тренировочные занятия	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	12
5	4	РАЗДЕЛ 4 Практический Тема: Методико-практические занятия	Тема 1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.	4
6	4	РАЗДЕЛ 4 Практический Тема: Методико-практические занятия	Тема 2. Основы методики самомассажа.	2
7	4	РАЗДЕЛ 4 Практический Тема: Методико-практические занятия	Тема 3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.	2
8	4	РАЗДЕЛ 4 Практический Тема: Методико-практические занятия	Тема 4. Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	4
9	4	РАЗДЕЛ 4 Практический Тема: Учебно-тренировочные занятия	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости; состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	10
ВСЕГО:				44/0

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	Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	История международного спортивного студенчества, современное состояние международного спортивного студенчества.	8
2	4	Тема 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Организационные и методические основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.	8
ВСЕГО:				16

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	Спартианские игры в гуманистической системе воспитания студентов.	Фирсин С.А.	М.: МИИТ, 2014	НТБ МИИТ
2	Средства и методы оздоровления студентов с ослабленным здоровьем	Перова Г.М.	М.: МИИТ, 2013	НТБ МИИТ
3	Основные аспекты врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов	Панкратова О.Н., Дорофеева И.А.	М.: МИИТ, 2013	НТБ МИИТ

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	Основы теории и методики физической культуры.	Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2011	НТБ МИИТ
5	Физическая культура студентов	Колокатова Л.Ф.; М.М. Чубаров	М: МГИУ, 2007	НТБ МИИТ
6	Физическая культура студента и жизнь.	Ильинич В.И.	М.: Гардарики, 2008	НТБ МИИТ
7	Система информационной поддержки профессионально-ориентированной подготовки студентов	Л.Ф. Колокатова	М: МГИУ, 2007	НТБ МИИТ
8	Психология здоровья.	Под ред. Никифорова Г.С.	СПб...: «Питер», 2006	НТБ МИИТ
9	Теория и организация адаптивной физической культуры.	Под ред. проф. С.П. Евсеева.	М.: Советский спорт, 2005	НТБ МИИТ
10	Сбалансированная система показателей в организации физического воспитания студентов	Л.Ф. Колокатова, Т.А Петухова, М.М. Чубаров	Пенз. гос. ун. арх. и строит. – Пенза, 2006	НТБ МИИТ

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.<http://library.miit.ru/> - электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.

2.И.В. Сухоцкий. Лекции по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной

формы обучения. www.miit.ru/portal/page/portal/miit/divs/hist

3. И.В. Сухоцкий. Лекции по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочной и дистанционной форм обучения. www.miit.ru/portal/page/portal/miit/divs/hist

4. Российская спортивная энциклопедия. www.libsport.ru

5. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. / <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>

6. Основные понятия педагогики физической культуры и спорта.

<http://on-sports.ru/>

7. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».

www.teoriya.ru/journals.

8. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. www.teoriya.ru/fkvot/

9. Портал спортивных новостей. / <http://news.sportbox.ru/>

10. Российская спортивная энциклопедия. www.libsport.ru

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

Основные программы пакета Microsoft Office

1. Размещение текстовых материалов (лекции, семинарские и методико-практические занятия, и др. предусмотренные рабочей программой) на сайте университета в формате PDF.

2. Чтение лекций с использованием презентаций программы Powerpoint в аудиториях, оснащенных мультимедийной аппаратурой.

3. Использование Скайпа и программы Sametime для дистанционного обучения студентов (лекции, конференции, семинары и т.д.)

4. Тестирование теоретических знаний студентов с помощью интернет-программы.

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

Спортивные залы и площадки Дома Спорта МИИТ, оснащенные инвентарём и оборудованием, соответствующие требованиям проведения занятий со студентами по общей физической подготовке (ОФП) и учебно-тренировочной работе по профилируемым видам спорта.

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура» организованы в виде лекций, практических занятий и приема контрольных нормативов по физической подготовленности.

Лекционные занятия должны давать систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки, стимулировать активную познавательную деятельность учащихся и способствовать формированию их творческого мышления. Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого лектором материала, после лекции и во время специально организуемых индивидуальных встреч он может задать лектору интересующие его вопросы. Главная задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов. Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении 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. Одним из условий получения зачета является регулярное посещение практических занятий, в случае пропуска студент должен их 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. 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). Для изучения дисциплины «Физическая культура допускается использование Дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контент, 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. 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.