

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра Судовождение
Заведующий кафедрой Судовождение



С.С. Кубрин

18 февраля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АВТ



А.Б. Володин

18 февраля 2021 г.

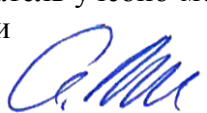

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Автор Яппаров Евгений Романович, к.т.н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

| | |
|--------------------------|---|
| Специальность: | 26.05.05 – Судовождение |
| Специализация: | Судовождение на морских и внутренних водных путях |
| Квалификация выпускника: | Инженер-судоводитель |
| Форма обучения: | заочная |
| Год начала подготовки | 2017 |

| | |
|---|--|
| Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии академии Протокол № 6 18 февраля 2021 г. Председатель учебно-методической комиссии  А.Б. Володин | Одобрено на заседании кафедры Протокол № 3 15 января 2021 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: 15.01.2021

Москва 2021 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

знание и понимание норм здорового образа жизни, использование средств физической культуры для оптимизации труда и повышения работоспособности

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Физическая культура" относится к блоку 1 "Физическая культура" 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 знанием и пониманием норм здорового образа жизни, использованием средств физической культуры для оптимизации труда и повышения работоспособности. | <p>Знать и понимать: - основы общефизической подготовки;</p> <p>- основы здорового образа жизни, опасности алкоголя, наркотиков, синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИДа);</p> <p>- особенности использования средств физической культуры для профессиональной деятельности в обычных и экстремальных условиях;</p> <p>- основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применимых при длительном пребывании на ограниченном пространстве и угрозе гиподинамии;</p> <p>- традиционные морские виды спорта</p> <p>Уметь: - использовать средства физической культуры;</p> <p>- поддерживать физические свойства организма при длительном пребывании на ограниченном пространстве, в условиях качки;</p> <p>- подниматься и спускаться по штормтрапу, выносить пострадавших по горизонтальным поверхностям, наклонным и вертикальным трапам;</p> <p>- организовывать спортивные соревнования на судне</p> <p>Владеть: -навыками общей физической культуры;</p> <p>-навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежания гиподинамии в судовых условиях;</p> <p>- навыками закаливания организма;</p> <p>-навыками самоконтроля за состоянием своего организма</p> |

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетные единицы (400 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 | Семестр 2 | Семестр 3 | Семестр 4 | Семестр 5 | Семестр 6 |
| Контактная работа | 12 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 |
| Аудиторные занятия (всего): | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| В том числе: | | | | | | | |
| лекции (Л) | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа (всего) | 364 | 66 | 66 | 66 | 66 | 50 | 50 |
| ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы: | 400 | 72 | 72 | 72 | 72 | 56 | 56 |
| ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.: | 2.0 | 0.36 | 0.36 | 0.36 | 0.36 | 0.28 | 0.28 |
| Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля) | ПК1 | ПК1 | ПК1 | | | ПК1 | ПК1 |
| Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет) | ЗЧ, ЗаО | ЗЧ | ЗЧ | ЗаО | ЗЧ | ЗаО | ЗЧ |

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 | Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза, её цель и задачи. Социально-биологические основы физической культуры | 2 | | | | | 6 | ЗЧ, ПК1 |
| 2 | 2 | Тема 2 Основы здорового образа жизни и средства физической культуры. Основы здорового образа жизни студента Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | | | | | 6 | ЗЧ, ПК1 |
| 3 | 3 | Тема 3 Общая и специальная физическая подготовка и основы методики занятий физическими упражнениями. Общая и специальная физическая подготовка в системе | 2 | | | | | 6 | ЗаО |

| № 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 |
| | | физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | | | | | | |
| 4 | 4 | Тема 4 Избранный видом спорта и система физических упражнений, самоконтроль в процессе занятий. Выбор и особенности занятий избранным видом спорта и системой физических упражнений. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. | 2 | | | | | 6 | ЗЧ, ПК1 |
| 5 | 5 | Тема 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов вуза разных специальностей. | 2 | | | | | 6 | ЗаО |
| 6 | 6 | Тема 6 Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов (бакалавров, магистров) вуза и в повседневной жизни. | 2 | | | | | 6 | ЗЧ, ПК1 |
| 7 | | Тема 6 | | | | | | | |

| № 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 |
| | | Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов (бакалавров, магистров) вуза и в повседневной жизни. | | | | | | | |
| 8 | | Всего: | 12 | | | | 364 | 400 | |

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)

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 | | Легкая атлетика Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, 3 км, прыжки в высоту, в длину, метание на дальность и точность. | 66 |
| 2 | 2 | | Гимнастика Обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в вися, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, упражнения на шведской стенке, упражнения со скакалкой, упражнения с гириями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), упражнения со снарядами (мячи, скамейки, обручи, гантели, степы, штанга), кувырки, приседания. | 66 |
| 3 | 3 | | Спортивные и подвижные игры Обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон. | 66 |
| 4 | 4 | | Комплексное занятие Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины | 66 |
| 5 | 5 | | Комплексное занятие Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины | 50 |
| 6 | 6 | | Профессионально-прикладная физическая подготовка Обучение и тренировка: технике плавания и ныряние в одежде, в комплекте № 1 (маска, ласты, трубка), спасение утопающих, перетягивание каната, комплексные упражнения по специальностям. | 50 |
| ВСЕГО: | | | | 364 |

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 студента и жизнь | Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И | Издательский центр «Академия», 0 Издательский центр «Академия» | Все разделы |
| 2 | Физическая культура | Харламов Е.В | Издательский центр «МарТ, 0 Издательский центр «МарТ | Все разделы |

7.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование | Автор (ы) | Год и место издания Место доступа | Используется при изучении разделов, номера страниц |
|-------|---|-------------------------------|--|--|
| 3 | Физическая культура и здоровый образ жизни студента | Виленский М.Я., Горшков А. | КноРус, 0 КноРус | Все разделы |
| 4 | Атлас функциональной анатомии человека | Самусев Р.П., Зубарева Е.В., | Издательство Мир и Образование, 2010 Издательство Мир и Образование | Все разделы |
| 5 | Устройство и управление маломерным судном | Шатров В.И. | Росконсульт, 0 Росконсульт | Все разделы |

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

Электронная библиотека ZNANUIM.COM

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

-

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

- для проведения лекционных занятий необходимы аудитории оснащенные интерактивной доской, оборудованием для воспроизводства видеоматериалов в программе Microsoft Power Point и выходом в Интернет;
- для организации и проведения практических занятий администрация академии через соответствующие службы и отделы обеспечивает:

спортивным инвентарем, имуществом, тренажерами, специальной техникой и аппаратурой;

- строительство и оборудование спортивных сооружений и мест для занятий по физической культуре;
- содержание и ремонт спортивных сооружений, мест для занятий физической культурой, спортивного оборудования, инвентаря, имущества, аппаратуры и тренажеров;
- изготовление стендов и плакатов наглядной и информационной агитации;
- комплектование переносным учебно-материальным имуществом и инвентарем для организации различных форм физической культуры со студентами в различных условиях и местах проведения.

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

Учебные занятия проводятся в виде теоретических и практических.

Теоретические занятия направлены на овладение студентами необходимыми знаниями, предусмотренными программой обучения, и проводятся в виде лекций и семинаров.

Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

Лекция – традиционная форма организации учебной работы, несущая большую содержательную, информационную нагрузку. На лекционном занятии преподаватель обозначает, основные вопросы темы и далее подробно их излагает, давая теоретическое обоснование определенных положений, а также используя иллюстративный материал. Преподаватель может дать иллюстративный материал (схемы, графики, рисунки) на доске, предложив слушателям занести все это в конспект.

Преподаватель также может использовать электронные средства, слайды, где зафиксированы основные определения понятий, схемы и др.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия являются основным видом учебных занятий и подразделяются на учебно-тренировочные и методические.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в составе учебных групп. Количество обучаемых на одного руководителя занятий не должно превышать– 15 человек.

Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

На подготовительную часть занятия отводится 10-15 мин. при двух часовом занятии. В ней решаются задачи организации занимающихся и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам.

Основная часть занятия проводится в течение 70-75 мин. при двух часовом занятии. В ней студенты овладевают профессионально-прикладными навыками, развивают физические, специальные и морально-волевые качества, формируют умения действовать в сложных условиях.

Основная часть занятия проводится на учебных местах с последующей их сменой и заканчивается комплексной тренировкой в течение 10-20 мин.

На заключительную часть занятия отводится 5-10 мин. Содержание заключительной части составляют бег в медленном темпе, ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Организм приводится в относительно спокойное состояние, подводятся итоги занятия, наводится порядок на учебных местах.

Учебно-тренировочные занятия проводятся комплексно или по темам (разделам) физической культуры: легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжная подготовка.

Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности студентов.

В содержание комплексных занятий включаются физические упражнения из двух и более тем (разделов) физической культуры в различных сочетаниях.

Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и материальным обеспечением занятий.

Методические занятия проводятся в виде учебно-методических занятий.

Учебно-методические занятия направлены на формирование у студентов навыков и умений, необходимых для качественной организации и проведения мероприятий по физической культуре.

На подготовительную часть учебно-методического занятия отводится 5-15 мин. В ней ставятся задачи и объявляются учебные вопросы, проверяется готовность студентов к занятию, к проведению методической практики, определяются основные требования к качеству выполнения методических заданий.

Основная часть проводится в течение 60-80 мин. в двух часовом занятии. Основное содержание учебно-методического занятия составляет учебно-методическая практика, которая осуществляется под контролем руководителя занятия. В ходе практики применяются такие способы организации обучения, которые позволяют выполнять методическое задание максимальному количеству занимающихся.

На заключительную часть отводится 5-15 мин. В ней подводятся итоги методической практики, оценивается уровень методической подготовленности обучаемых, дается задание на самостоятельную подготовку. Разбор качества выполнения методического задания осуществляют студенты с последующим заключением руководителя занятия. Образовательные технологии: метод проблемного изложения материала; самостоятельное чтение студентами научной, учебной, учебно-методической и справочной литературы и последующие дискуссии по освоенному материалу, использование видеоматериалов, демонстрируемых на современном оборудовании, опросы в интерактивном режиме, «круглые столы» и др.

В процессе занятий осуществляется оперативный и текущий контроль за ходом овладения учебным материалом. Итоговый контроль (зачет) проводится в конце 1-7 семестров (очная), 1-3 семестры (заочная).

Обучающиеся всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачёт по физической культуре. Условием допуска к зачётным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом, является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл. 1, 2, 3 контрольных тестов).

Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по трем разделам учебной деятельности.

Форма итогового контроля – зачет. Он проводится либо в форме выполнения нормативов (табл. 1,2) или итогового тестового задания.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для подготовки к практическим занятиям необходимо заранее ознакомиться по тексту настоящей рабочей программы с перечнем задач, которые будут рассмотрены на занятии, рекомендуемой основной и дополнительной литературой, рекомендованными Интернет-ресурсами. Необходимо выделить основные проблемные вопросы, понятия и процессы, их закономерности и взаимные связи.

Приветствуется проведение доступных экспериментов у себя дома. На практических занятиях нужно выяснять у преподавателя ответы на интересующие или затруднительные вопросы, высказывать и аргументировать свое мнение, добиваясь ясности в понимании материала.

Применять навыки лидерства и работы в команде.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа включает изучение учебной литературы, изучение информации в сети Интернет, подготовку к практическим занятиям, зачету, выполнение практических заданий, изучение теоретического материала, вынесенного на самостоятельное изучение, освоение норм Всероссийского комплекса ГТО (готов к труду и обороне).