

**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

26 июня 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИПСС



Т.В. Шепитько

26 июня 2018 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Липский Евгений Владимирович, к.п.н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки:	<u>21.03.02 – Землеустройство и кадастры</u>
Профиль:	<u>Кадастр недвижимости</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2018</u>

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 2 21 мая 2018 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">М.Ф. Гуськова</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p>Протокол № 10 15 мая 2018 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
---	---

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 в области общей физической подготовки (ОФП), легкой атлетики, баскетбола, или др. воспитывающих у студентов способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения.

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, достижение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями самоконтроля в процессе занятий физической культурой.

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и физической подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств, эстетического и нравственного поведения.

## **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к блоку 1 и входит в его вариативную 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: роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности. - методы оказания первой медицинской доврачебной помощи пострадавшим;- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек.</p> <p>Уметь: применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.);-использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>Владеть : личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;-должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания Университета; -широким спектром ценностей физической культуры и спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.</p>

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

##### 4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

328 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	144	72,15	72,15			,15	,15
Аудиторные занятия (всего):	144	72	72	0	0	0	0
В том числе:							
практические (ПЗ) и семинарские (С)	144	72	72	0	0	0	0
Самостоятельная работа (всего)	184	0	0	36	36	58	54
<b>ОБЩАЯ</b> трудоемкость дисциплины, часы:	328	72	72	36	36	58	54
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2			ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ			ЗЧ	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					Всего	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Элективный курс по баскетболу			72			72	
2	2	Раздел 2 Элективный курс по лёгкой атлетике			72			72	
3	3	Раздел 3 Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)					36	36	
4	4	Раздел 4 Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)					36	36	
5	5	Раздел 5 Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)					58	58	
6	6	Раздел 6 Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)					54	54	
7		Всего:			144		184	328	

#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 144 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	1	РАЗДЕЛ I Элективный курс по баскетболу	Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) Классификация способов передвижения в баскетболе. Ви-ды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста. Прыжки: классификация, техника, методы обучения. Средства и методы развития общей выносливости Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы) Средства и методы развития силовых способностей. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей Средства и методы развития гибкости. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу. Соревнования по баскетболу как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. Стартовые рывки с места. Бег спиной и боком (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления. Прыжки. С места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных предметов одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой. Серийные прыжки на максимальную высоту.	72

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
2	2	РАЗДЕЛ 2 Элективный курс по лёгкой атлетике	<p>Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.</p> <p>Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а. Структура урока по л/а. Цели и задачи урока. ОРУ в подготовительной части урока, их последовательность, дозировка. Упражнения на месте и в движении. Упражнения с предметами. Специальные беговые упражнения. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков</p> <p>Техника безопасности и причины травматизма при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила поведения в лёгкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви. Подготовка мест занятий.</p> <p>Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. Целостный и расчленённый методы. Практическое воспроизведение. Ошибки и пути их исправления.</p> <p>Основы техники спортивной ходьбы и бега. Понятие о технике спортивных движений. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге.</p> <p>Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Характеристика л/а снарядов. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз.</p> <p>Основы техники прыжков. Цель л/а прыжков. Виды. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.</p> <p>Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование</p> <p>Специальные беговые упражнения. Длина и частота шагов, движения рук и положение туловища в беге по дистанции.</p> <p>Стартовые колодки и их расположение.</p> <p>Положение ног, рук, туловища и головы при выполнении команд «На старт!», «Внимание!», движения по команде "Марш!". Особенности выполнения беговых шагов при стартовом разгоне.</p>	72
ВСЕГО:				144/ 0

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

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 1. Здоровье сберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное физическое развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма, ведение паспорта здоровья учащегося.
- информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: автоматизированный комплекс «Медискрин», позволяющий осуществлять мониторинг за состоянием здоровья учащихся в течение всего периода занятий физическими упражнениями.
- защитно-профилактические. Цель: защита от неблагоприятных для здоровья воздействий. Методы: санитарный контроль; строгое дозирование нагрузки.
- учебно-воспитательные технологии. Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью. Методы: беседа
- компенсаторно-нейтрализующие. Цель: создание благоприятной обстановки, побуждающей тренироваться с большой отдачей; снятие психоэмоционального напряжения. Метод: коррекция психо-эмоционального напряжения. Средства: Использование оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идеорефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ», биомеханический волновой тренажёр Агашина. Использование средств восточных оздоровительных систем - хатха-йога, цигун, дыхательные упражнения.
- стимулирующие. Цель: создание психологического настроя и мотивации на плодотворное выполнение программы занятия. Методы: беседа; просмотр; видео; фото.

### 2. Личностно ориентированные технологии:

- гуманно-личностная. Цель: помочь выявить, развить и само реализовать индивидуальные способности каждого студента. Методы: индивидуальный подход; использование разнообразных форм организации занятий (коллективные, групповые, парные, индивидуальные).
- педагогика сотрудничества. Цель: предоставить возможность каждому высказать свое мнение. Метод: совместное оценивание результатов проделанной работы.

3. Дистанционные технологии (видеолекции, электронные контент, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний). Цель: повышение теоретического и методического уровня студентов.

4. Игровые технологии. Цель: формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; воспитание нравственных качеств (дружбы, смелости, находчивости, инициативности, тактического мышления); повышения уровня мотивации к занятиям. Метод: создание ситуации, позволяющей каждому проявить индивидуальность; создание атмосферы заинтересованности, ситуацию успеха.

## 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 3 Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)	Самостоятельная работа студентов	36
2	4	РАЗДЕЛ 4 Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)	Самостоятельная работа студентов	36
3	5	РАЗДЕЛ 5 Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)	Самостоятельная работа студентов	58
4	6	РАЗДЕЛ 6 Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)	Самостоятельная работа студентов	54
ВСЕГО:				184

## 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 : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования	В. С. Кузнецов	М. : Академия, 2012	Экземпляры: всего:5 - фб.(3), чз.2(2).НТБ МИИТ
2	История физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования	Б. Р. Голощапов	М. : Академия, 2013	Экземпляры: всего:5 - фб.(3), чз.2(2).НТБ МИИТ

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
3	Социология физической культуры и спорта : Учеб. пособие для вуза	Л.И. Лубышева	М. : Академия, 2004	Экземпляры: всего:21 - фб.(3), чз.1(2), уч.5(15).НТБ МИИТ
4	Физическая культура студента : Учебник для студ. вузов	Под ред. В.И.Ильинича	М. : Гардарики, 2000	Экземпляры: всего:72 - фб.(6), чз.2(2), чз.4(5), чз.1(2), уч.1(6), уч.2(14), уч.5(27), уч.6(10).НТБ МИИТ

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

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

1. <http://www.fizkult-ura.ru>
2. <http://www.fismag.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. <http://www.sport-express.ru>
5. <http://sport.rbc.ru>
6. <http://elibrary.ru/> - научно-электронная библиотека.
6. <http://library.miit.ru/> - научно-техническая библиотека МИИТ.

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

Основные программы пакета Microsoft Office

1. Размещение текстовых материалов (лекции, семинарские и методико-практ занятия, и

- др. предусмотренные раб. 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)**

Компьютерный класс с кондиционером. Рабочие места студентов в компьютерном классе, подключённые к сетям INTERNET и INTRANET. Спортивные площадки ДФК, включающие манеж, спортивные залы, трена-жёрные залы, бассейн, оборудование и инвентарь.

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура» организованы в виде практических занятий, состоящих из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного и контрольного, определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизнен-ных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При про-ведении методико-практических занятий в соответствии с планируемой те-мой занятия преподаватель заблаговременно выдаёт студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по её освоению. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необхо-димости 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. Учебно-тренировочные занятия содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

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 индиви-дуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функцио-нальной и физической подготовленности, характера и выраженности струк-турных 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 контенты, 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.