

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЖДСУ
Заведующий кафедрой ФК ИУИТ



Ф.Р. Сибгатулина

25 мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИУИТ



С.П. Вакуленко

01 июня 2018 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки:	23.03.01 – Технология транспортных процессов
Профиль:	Организация перевозок и управление в единой транспортной системе
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  Н.А. Клычева	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 10 15 мая 2018 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
--	--

Москва 2018 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью элективных курсов по физической культуре является формирование общекультурных компетенций: ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области легкой атлетики, баскетбола, ОФП и специальной медицинской группы.

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	Знать и понимать: Методы самосовершенствования и организации здорового образа жизни Уметь: организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни Владеть: средствами физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности

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

	Количество часов						
Вид учебной работы	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	54	58
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	72	72	36	36	54	58
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						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 5.1 Введение в практический курс физической культуры			72		54	126	ЗЧ
2	1	Тема 5.1.1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.			54			54	ПК1
3	1	Тема 5.1.2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.			12		54	66	
4	1	Тема 5.1.3 Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.			6			6	ПК2
5	2	Раздел 5.2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.			72			72	ЗЧ
6	2	Тема 5.2.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.			34			34	ПК1
7	2	Тема 5.2.2 Методика составления и проведения простейших			6			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	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.							
8	2	Тема 5.2.4 Методика корректирующей гимнастики для глаз.			4			4	
9	2	Тема 5.2.5 Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.			24			24	ПК2
10	2	Тема 5.2.6 Основы методики самомассажа.			4			4	
11	3	Элективная дисциплина 5 Физическая культура			144		184	328	
12	4	Раздел 5.3 Изучение различных видов самоконтроля					36	36	
13	5	Раздел 5.1.2.5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния					54	54	ЗЧ
14	5	Тема 5.1.2.5.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.					0	0	ПК2
15	5	Тема 5.1.2.5.3 Средства и методы мышечной релаксации в спорте.						0	ПК1
16	6	Раздел 5.6 Профессионально- прикладная					58	58	ЗЧ

№ 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	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		физическая подготовка							
17	6	Тема 5.6.2 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.					58	58	ПК2
18	6	Тема 5.6.3 Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.						0	ПК1
19		Тема 5.1.2.5.2 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.							
20		Тема 5.3.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости							
21		Тема 5.3.2 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения							
22		Тема 5.3.3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).							
23		Тема 5.3.4 Методы самоконтроля за функциональным состоянием							

№ 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	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		организма (функциональные пробы).							
24		Раздел 5.4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.							
25		Тема 5.4.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости							
26		Тема 5.4.2 Методика проведения учебно- тренировочного занятия.							
27		Тема 5.4.3 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).							
28		Тема 5.4.4 Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.							
29		Тема 5.6.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений,							

№ 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	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		ловкости и гибкости							
30		Раздел 5.7 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.							
31		Тема 5.7.1 Распределение студентов по медицинским группам. Формы физического воспитания.							
32		Тема 5.7.2 Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека							
33		Раздел 5.8 Участие в соревнованиях							
34		Тема 5.8.1 Участие в соревнованиях							
35		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 1 Введение в практический курс физической культуры	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	54
2	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	12
3	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры	Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.	6
4	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	34
5	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.	6
6	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	4
7	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	24
8	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.	Основы методики самомассажа.	4
ВСЕГО:				144/ 0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется в форме практических занятий.

Практический курс выполняется в виде традиционных практических занятий по легкой атлетике, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Sports МИИТ в объеме 328 часов.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 6 разделов, представляющих собой логически заверченный объем 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 путем 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, персональными компьютерами.
- 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	5	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры Тема 2: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния	54
2	6	РАЗДЕЛ 6 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально- прикладной физической подготовки.	58
3	4	Физическая культура	Изучение различных видов самоконтроля	36
4	4	Физическая культура	Изучение различных видов самоконтроля	36
5	3		Физическая культура	36
ВСЕГО:				220

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	Основы здорового образа жизни	Е.С. Дубкова	М:МИИТ, 2013	Все разделы
2	Методические рекомендации начинающему пловцу	М.И. Труднева	М:МИИТ, 2013	Все разделы
3	Основные аспекты экономики физической культуры и спорта	Ф.Р. Сибгатулина	М:МИИТ, 2010	Все разделы
4	Экономика физической культуры и спорта	Ф.Р. Сибгатулина	М:МИИТ, 2013	Все разделы
5	Дыхательная гимнастика на занятиях ОФП со студентами	Д.В. Абаринов	М:МИИТ, 2013	Все разделы
6	Социально-педагогические проблемы современного спорта	Т.Ю. Фёдорова	М:МИИТ, 2010	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
7	Учебно-тренировочные занятия по хатха йоге со студентами	М.А. Овсянникова	М:МИИТ, 2013	Все разделы
8	Степ-аэробика. Начальный уровень	Е.А. Миронова	М:МИИТ, 2013	Все разделы
9	Пулевая стрельба. Второй год обучения.	Т.Ю. Фёдорова	М:МИИТ, 2013	Все разделы
10	Техника лыжных ходов	Л.Г. Гардагина	М:МИИТ, 2013	Все разделы
11	Учебно-тренировочные занятия по эстетической гимнастике со студентами	Ф.Р. Сибгатулина	М:МИИТ, 2013	Все разделы
12	Второй год обучения студентов стрельбе из пневматического оружия	Е.Ю. Абаринова	М:МИИТ, 2013	Все разделы
13	Методика спортивного совершенствования игры в дартс	И.С. Баскакова	М:МИИТ, 2013	Все разделы

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

1. <http://library.miiit.ru/> - электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. miiit.ru/ об университете/структура/ИУИТ/ кафедра «Физическая культура ИУИТ»

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ,

ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Компьютеры на рабочих местах в компьютерном классе должны быть обеспечены стандартными лицензионными программными продуктами и обязательно программным продуктом Microsoft Office не ниже Microsoft Office 2007 (2013), Microsoft Excel 2010, Microsoft PowerPoint 2010\$

Мультимедийные технологии;

Электронная почта, скайп

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

1. Спортивные залы и площадки Дома Спорт МИИТ, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (для практических занятий)
2. Специализированная аудитория с мультимедиа аппаратурой и интерактивной доской (для проведения научно-практических конференций)
3. Компьютерный класс с кондиционером. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с минимальными требованиями- Pentium 4, ОЗУ 4 ГБ, HDD 100 ГБ, USB 2.0 (для проведения компьютерного тестирования) (АСТ- оболочка)

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.

Выполнение практических заданий способствует развитию самостоятельности обучающихся и является 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 «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- защита рефератов
- вопросы в тестовой форме с использованием персональных компьютеров
- контрольные нормативы
- зачет (1,2,3,5 семестр)