

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра СТ
И.о. заведующего кафедрой



И.В. Федякин

17 сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

17 сентября 2020 г.

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Автор Щадилова Ирина Сергеевна, к.п.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки:	43.03.03 – Гостиничное дело
Профиль:	Гостиничная деятельность
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2018

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 31 августа 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.В. Ишханян	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 2 31 августа 2020 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
--	--

Москва 2020 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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: 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:

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	90	72,15	18,15			,15	,15
Аудиторные занятия (всего):	90	72	18	0	0	0	0
В том числе:							
практические (ПЗ) и семинарские (С)	90	72	18	0	0	0	0
Самостоятельная работа (всего)	238	0	0	72	46	72	48
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	72	18	72	46	72	48
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 промежу- точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Баскетбол, Легкая атлетика, ОФП Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра			72			72	ПК1, ПК2, контрольные нормативы по ОФП(ГТО)
2	1	Раздел 2 Промежуточная аттестация						0	ЗЧ
3	2	Раздел 3 Баскетбол, Легкая атлетика, ОФП Анатомо- морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями			10			10	ПК1, контрольные нормативы по ОФП(ГТО)
4	2	Раздел 4 Баскетбол, Легкая атлетика, ОФП Основы здорового образа жизни студентов			8			8	ПК1, ПК2, контрольные нормативы по ОФП(ГТО)
5	2	Раздел 5 Промежуточная аттестация						0	ЗЧ
6	3	Раздел 11 Промежуточная аттестация					72	72	
7	4	Раздел 12 Промежуточная аттестация					46	46	
8	5	Раздел 6 Спорт в системе физического воспитания						0	ПК1, контрольные нормативы по ОФП(ГТО)
9	5	Раздел 7 Баскетбол Легкая атлетика ОФП Контроль и самоконтроль физического состояния						0	ПК2, контрольные нормативы по ОФП(ГТО)
10	5	Раздел 13					72	72	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/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Промежуточная аттестация							
11	6	Раздел 8 Профессионально- прикладная физическая подготовка бакалавра						0	ПК1, ПК2, контрольные нормативы по ОФП(ГТО)
12	6	Раздел 14 Промежуточная аттестация					48	48	ЗЧ
13		Раздел 4 Баскетбол, Легкая атлетика, ОФП Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры							Тк-1,2 контрольные нормативы по ОФП(ГТО)
14		Раздел 5 Баскетбол Легкая атлетика ОФП Методические и практические основы физического воспитания							Тк-1,2 контрольные нормативы по ОФП(ГТО)
15		Всего:			90		238	328	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 90 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
1	1	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол, Легкая атлетика, ОФП	Тема ПЗ Овладение методиками самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	72
2	2	РАЗДЕЛ 3 Баскетбол, Легкая атлетика, ОФП	Тема ПЗ Овладение методиками контроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) Овладение методиками оценки и коррекции осанки и телосложения	10
3	2	РАЗДЕЛ 4 Баскетбол, Легкая атлетика, ОФП	Тема ПЗ Овладение основами методики самомассажа Овладение методиками мышечной релаксации	8
ВСЕГО:				90/ 0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ТЕХНОЛОГИИ 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 - идео-рефлекторные 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. 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		Промежуточная аттестация	72
2	4		Промежуточная аттестация	46
3	5		Промежуточная аттестация	72
4	6		Промежуточная аттестация	48
ВСЕГО:				238

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: Учебник для студентов высших учебных заведений	Под общей редакцией В.И. Ильинича	М.: Гардарики, 2012 Кафедра «МВС»	Все разделы
2	Физическая культура Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие	Анищенко В.С.	М.: Изд-во РУДН, 2012 Кафедра «МВС»	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
3	Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений	Ильинич В.И.	М.:АО "Аспект Пресс", 2006 Кафедра «МВС»	Все разделы

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

Электронные библиотеки, Официальные сайты Федерации по видам спорта, Официальный сайты Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ. 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://library.miit.ru/> - электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.

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

Для организации работы студентам требуется компьютеры с выходом в систему электронного обучения Гуманитарного института Московского государственного университета путей сообщения(<http://gimiit.ru>), с наличием программного обеспечения MicrosoftOffice не ниже 2007. Технологии для контроля качества знаний, тестирования.

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

Спортивные площадки ДФК, включающие манеж, спортивные залы, тренажёрные залы, бассейн, оборудование и инвентарь.

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

Занятия по дисциплине «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» организованы в виде методико-практических занятий и приема контрольных нормативов по физической подготовленности.

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 преподавателю интересующие его вопросы.

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. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении методико-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 методико-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 корригирующую 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.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по элективным практическим занятиям (по выбору).

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. Фонд оценочных средств является единым с программой по дисциплине «физическая культура и спорт».