

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра УЭРиБТ
Заведующий кафедрой УЭРиБТ



В.А. Шаров

16 мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИУИТ



С.П. Вакуленко

25 мая 2018 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки:	<u>23.03.01 – Технология транспортных процессов</u>
Профиль:	<u>Организация перевозок и управление на железнодорожном транспорте (прикладной бакалавриат)</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2018</u>

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  В.А. Шаров
--	---

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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

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

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.

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

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

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

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

2.1.1. Физическая культура и спорт:

Знания: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Умения: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

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-7 способностью к самоорганизации и самообразованию	<p>Знать и понимать: - социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни..</p> <p>Владеть: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни..</p>
2	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать и понимать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</p> <p>Владеть: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</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	72			,15	,15	,15	,15
Аудиторные занятия (всего):	72	36	36	0	0	0	0
В том числе:							
практические (ПЗ) и семинарские (С)	72	36	36	0	0	0	0
Самостоятельная работа (всего)	256	0	0	72	72	58	54
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	36	36	72	72	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/ТП	КСР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		Всего:			72		256	328	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 72 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		№1 А. Баскетбол: Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста. Б. Легкая атлетика: Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры с предметами	18
2	1		№1 А. Баскетбол: Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) Б. Лёгкая атлетика: Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры.	18
3	1		№2 А. Баскетбол: Средства и методы развития общей выносливости Б. Легкая атлетика: 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. В. Общая физическая подготовка: Выполнение комплекса ОРУ	18
4	1		№2 А. Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости Б. Лёгкая атлетика: Техника безопасности на занятиях по л/а. В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ	18
5	2		№3 А. Баскетбол: Методы оценки и развития силовых способностей. Б. Лёгкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. В. Общая физическая подготовка: Прыжки в длину с места.	18

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
6	2		№3 А. Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей. Б. Легкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. Целостный и расчленённый методы. В. Общая физическая подготовка: Методика обучения прыжков в длину с места. Подводящие упражнения.	18
7	2		№4 Раздел 4. А. Баскетбол: Методы оценки и развития скоростных способностей. Б. Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. В.Общая физическая подготовка: Развитие гибкости	18
8	2		№4 А. Баскетбол: Средства и методы развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей. Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения. В. Общая физическая подготовка: Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости у студентов.	18
ВСЕГО:				144/ 0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется в форме самостоятельных занятий. Занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Самостоятельные занятия могут выбираться по видам спорта, тренировочные занятия в спортивных организациях, физическая самоподготовка. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 6 разделов, представляющих собой логически завершенный объем учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков.

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		№6 А. Баскетбол: Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу. Б. Легкая атлетика: Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха. В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.	72
2	3		№6 А. Баскетбол: Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения В.Общая физическая подготовка: Бег на	72
3	4		№10 А. Баскетбол: Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами. Б. Легкая атлетика: Изучение техники низкого старта: расстановка стартовых колодок, выполнение команд. Бег со старта. Упражнения с партнером в колодках. Бег под команду парами. В. Общая физическая подготовка: Строевые упражнения. Составление и проведение ОРУ.	72
4	4		№10 А. Баскетбол: Соревновательная практика. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции. В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ	72
5	5		№13 А. Баскетбол: Совершенствование изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой метания мяча (объяснение и демонстрация техники преподавателем). Имитационные и подводящие упражнения. Метание мяча с места двумя и одной рукой из различных исходных положений. Метание в цель. В. Общая физическая подготовка: Использование легкоатлетических упражнений для воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Особенности их применения	18

			в зависимости от пола и уровня подготовленности. Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности.	
6	5		№13 А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовки В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.	18
7	5		№13 контрольные нормативы по избранному виду спорта;	18
8	5		№15 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.	20
9	5		№15 А. Баскетбол: Диагностика специальных скоростных способностей в многолетней подготовке баскетболистов. Методика развития специальной быстроты движений, скоростных способностей на этапах многолетней подготовки спортсменов. Б. Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки) В. Общая физическая подготовка: Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности.	20
10	5		№16 А. Баскетбол: Методика развития специальной быстроты в баскетболе. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на воспитание специальной быстроты движений. Методика развития специальной выносливости в баскетболе. Б. Легкая атлетика: Передача и прием эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге и беге с высокой скоростью. Определение "форы" перед зоной разгона при приеме эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки в 20-метровой зоне. Расстановка участников по этапам. В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с базовыми упражнениями на мышцы рук.	20
11	5		№16 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки.	20

			В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.	
12	6		№17 А. Баскетбол: Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие 2-х игроков; взаимодействие 3-х игроков. Командные действия: позиционное нападение; быстрый прорыв. Б. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции – контрольное упражнение для оценки уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. В. Общая физическая подготовка: Составление комплекса ОРУ.	18
13	6		№17 А. Баскетбол: Обучение тактике игры. Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на короткие дистанции В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ	18
14	6		№17 контрольные нормативы по избранному виду спорта	18
15	6		№18 А Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей у студентов. Б. Легкая атлетика: Упражнения для освоения основных элементов техники спортивной ходьбы: ходьба по прямой, по виражу, «змейкой»; ходьба с различным положением рук. В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ.	18
16	6		№18 А. Баскетбол: Развитие силовых способностей Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ	18
17	6		№18 контрольные нормативы по избранному виду спорта	18
18	6		№19 А. Баскетбол: Основные приёмы массажа и разновидности. Виды самомассажа. Продолжительность и последовательность самомассажа. самомассаж при занятиях баскетболом. Б. Легкая атлетика: Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности. В. Общая физическая подготовка: Проведение подвижных игр.	18
19	6		№19	18

			контрольные нормативы по избранному виду спорта	
			ВСЕГО:	566

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 и спорта	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2 (3-90)
2	Способы проведения измерений функционального состояния организма студентов технического вуза	Сибгатулина Ф.Р., Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2 (3-28)
3	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский под	М: КноРус, Электронно-библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru , 2018	Все разделы
4	Экономика физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2 (3-345)
5	Физическая подготовка студентов технических вузов	Физическая подготовка студентов технических вузов	М: РУТ (МИИТ), 2017	1.2 (3-14)
6	Самостоятельная работа студентов по лёгкой атлетике	Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.	Учебное пособие.-М.: МИИТ, 2016. - elibrary.miiit-ief.ru , 2016	Все разделы
7	Элективный курс по лёгкой атлетике	Фирсин С.А., Горностаева Ю.В.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа http://edu.miiit.ru , 0	Все разделы
8	Элективный курс по баскетболу	Бейнисович В.В.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 0	Все разделы
9	Элективный курс для студентов с отклонениями в состоянии здоровья (спец. мед. группы)	Перова Г.М.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа http://edu.miiit.ru , 0	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
10	Исследование и оценка физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2(3-22)

11	Средства развития гибкости при подготовке студентов РУТ (МИИТ) к сдаче нормативов ГТО	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2 (3-25)
12	Физическая культура: учебник	А. А. Бишаева, В. В. Малков	М: КноРус, Электронно-библиотечная система BOOK.RU(http://www.book.ru/), 2017	Все разделы
13	Силовая подготовка студентов к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Брянцев В.В.	Учебно-методическое пособие к практическим занятиям .-М.: МИИТ, 2016. elibrary.mii-ief.ru МИИТ, 2016, 2016	Все разделы
14	Средства и методы развития специальной физической подготовленности у студентов на занятиях баскетболом (в рамках элективного курса).	Бейнисович В.В.	Бейнисович Учебно-методическое пособие к практическим занятиям .-М.: МИИТ, 2016. elibrary.mii-ief.ru МИИТВ.В., 2016	Все разделы
15	Опыт использования средств оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студентов	М. А. Овсянникова	М: РУТ (МИИТ), 2017	Все разделы
16	Комплексное использование видов оздоровительной гимнастики у студенток в вузе [Текст] : учеб. пособие для студ. всех спец. ИУИТ и преподавателей физической культуры	М. А. Овсянникова, Е. Е. Биндусов	М: РУТ (МИИТ), 2017	Все разделы
17	Физическая культура для студентов технических вузов с начальными формами упражнений самбо	Миниханов В.А., Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017	Все разделы
18	Морфофункциональные изменения, происходящие в организме студентов, занимающихся лыжным спортом	Гардагина Л.Г.	М: РУТ (МИИТ), 2017	Все разделы

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

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

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

2. <http://mrss.ru/> Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз»

3. http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury Теория и методика ФК

4. <http://vsporterussia.ru/> Движение «В СПОРТЕ»

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 программными продуктами Microsoft Office Microsoft Windows.

Интернет-браузер

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

.Дом физкультуры РУТ(МИИТ), помещения для физической культуры, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (Гимнастические маты, скакалки, шведская стенка, гантели

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 являются 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 и спорту» осуществляется посредством использования модульно-рейтинговой технологии.