МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
Выпускающая кафедра ЭВТ Заведующий кафедрой ФКиС	Директор АВТ
Ф.Р. Сибгатулина	А.Б. Володин
22 января 2021 г.	22 января 2021 г.

Кафедра «Физическая культура и спорт»

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:	26.03.01 – Управление водным транспортом и гидрографическое обеспечение судоходства
Профиль:	Управление транспортными системами и логистическим сервисом на водном транспорте
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Год начала подготовки	2020

Одобрено на заседании	Одобрено на заседании кафедры
Учебно-методической комиссии академии Протокол № 5 21 января 2021 г. Председатель учебно-методической комиссии А.Б. Володин	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

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 "Дисциплины (модули)" 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	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать и понимать: УК-1.1. Знать: - методики поиска, сбора и обработки информации; - актуальные российские и зарубежные источники информации в сфере профессиональной деятельности; - метод системного анализа; УК-1.2. Уметь: - применять методики поиска, сбора и обработки информации; - осуществлять критический анализ и синтез информации, полученной из разных источников; - применять системный подход для решения поставленных задач; УК-1.3. Владеть: - методами поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации; - методикой системного подхода для решения поставленных задач; Уметь: УК-1.1. Знать: - методики поиска, сбора и обработки информации; - актуальные российские и зарубежные источники информации в сфере профессиональной деятельности; - метод системного анализа; УК-1.2. Уметь: - применять методики поиска, сбора и обработки информации; - осуществлять критический анализ и синтез информации, полученной из разных источников; - применять системный подход для решения поставленных задач; УК-1.3. Владеть: - методами поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации; - методикой системного подхода для решения поставленных задач; Владеть: УК-1.1. Знать: - методики поиска, сбора и обработки информации; - актуальные российские и зарубежные источники информации в сфере профессиональной деятельности; - метод системного анализа; УК-1.2. Уметь: - применять методики поиска, сбора и обработки информации; - осуществлять критический анализ и синтез информации, полученной из разных источников; - применять системный подход для решения поставленных задач; УК-1.3. Владеть: - методами поиска, сбора и обработки, критического

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
		анализа и синтеза информации; - методикой системного подхода для решения поставленных задач;

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
Контактная работа	2		,25
Аудиторные занятия (всего):	2	2	0
В том числе:			
лекции (Л)	2	2	0
Самостоятельная работа (всего)	322	52	270
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	54	274
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1		ПК1
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	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	Элективная дисциплина 4 Физическая культура	2				322	328	
2	2	Раздел 4.2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.						0	ЗЧ
3	2	Тема 4.2.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.						0	ПК1
4	2	Раздел 4.3 Изучение различных видов самоконтроля					270	274	ЗЧ, ПК1
5		Раздел 4.1 Введение в практический курс физической культуры							
6		Тема 4.1.1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.							
7		Тема 4.1.2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.							
8		Тема 4.1.3 Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной							

№ 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
		направленности.							
9		Тема 4.2.2 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.							
10		Тема 4.2.4 Методика корригирующей гимнастики для глаз.							
11		Тема 4.2.5 Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.							
12		Тема 4.2.6 Основы методики самомассажа.							
13		Тема 4.3.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости							
14		Тема 4.3.2 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения							
15		Тема 4.3.3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).							

№ 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
16		Тема 4.3.4 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).							
17		Раздел 4.4 Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.							
18		Тема 4.4.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости							
19		Тема 4.4.2 Методика проведения учебно-тренировочного занятия.							
20		Тема 4.4.3 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).							
21		Тема 4.4.4 Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.							
22		Раздел 4.5 Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния							
23		Тема 4.5.1							

№ 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
		Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.							
24		Тема 4.5.2 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.							
25		Тема 4.5.3 Средства и методы мышечной релаксации в спорте.							
26		Раздел 4.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка							
27		Тема 4.6.1 Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости							
28		Тема 4.6.2 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.							
29		Тема 4.6.3 Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и							

№ 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
		характера труда.							
30		Раздел 4.7 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.							
31		Тема 4.7.1 Распределение студентов по медицинским группам. Формы физического воспитания.							
32		Тема 4.7.2 Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека							
33		Всего:	2				322	328	

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

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 Спорта МИИТ в объёме 328 часов.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 6 разделов, представляющих собой логически завершенный объём 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 путём 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	2	Физическая культура	Изучение различных видов самоконтроля	270
2	2	Физическая культура	Изучение различных видов самоконтроля	270
3	1		Физическая культура	52
			ВСЕГО:	592

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 куль туры 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.miit.ru/- электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. miit.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 Спорта МИИТ, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (для практических занятий)
2.Специализированная аудитория с мультимедиа аппаратурой и интерактивной доской (для проведения научно-практических конференций)
3.Компьютеный 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 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 являются 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)