

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра СЭиА
Заведующий кафедрой СЭиА



Л.Ф. Мокеров

22 января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АВТ



А.Б. Володин

22 января 2021 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент
Постол Ольга Львовна, к.п.н., доцент
Галкин Вячеслав Александрович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность:	26.05.07 – Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики
Специализация:	Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики
Квалификация выпускника:	Инженер-электромеханик
Форма обучения:	заочная
Год начала подготовки	2019

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии академии Протокол № 5 21 января 2021 г. Председатель учебно-методической комиссии  А.Б. Володин	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 2 15 января 2021 г. Заведующий кафедрой  Л.Ф. Мокеров
--	---

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: 1057338
Подписал: Заведующий кафедрой Мокеров Лев Федорович
Дата: 15.01.2021

Москва 2021 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 "Дисциплины (модули)" 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:

Знания: о роли биологических процессов в организме человека

Умения: объяснить роль биологии в формировании современной естественнонаучной картины мира, в практической деятельности людей и самого студента

Навыки: выводами на основе сравнения, по результатам наблюдений в процессе практических занятий

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: Уметь: Владеть:

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
Аудиторные занятия (всего):				
В том числе:				
Самостоятельная работа (всего)	324	42	64	218
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	42	64	222
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					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:					324	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 и спорту» осуществляется в форме практических и самостоятельных занятий. Практические 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 зачетных требованиях. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают задания практического содержания (Контрольное тестирование физической подготовленности) 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	1		<p>№1</p> <p>А. Баскетбол: Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста.</p> <p>Б. Легкая атлетика: Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры с предметами</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: http://library.miit.ru «Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.2)»с.3-58[1], http://library.miit.ru«Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.2)» с.59-96</p>	20
2	2		<p>№2</p> <p>Раздел 2</p> <p>А. Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Техника безопасности на занятиях по л/а.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ [6]</p>	32
3	3		<p>№3</p> <p>А. Баскетбол: Методы оценки и развития силовых способностей.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</p> <p>В. Общая физическая подготовка: Прыжки в длину с места. [1]; [2]</p>	30
4	3		<p>№4</p> <p>А. Баскетбол: Методы оценки и развития скоростных способностей.</p> <p>Б. Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты.</p> <p>В.Общая физическая подготовка: Развитие гибкости [3]</p>	30
5	3		<p>№5</p> <p>А. Баскетбол: Методы оценки и развития</p>	30

			гибкости. Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей. В.Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции [5]	
6	1		№6 [1]	22
7	2		№7 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 [3]	32
8	3		№8 [1]	30
9	3		№9 [3]	30
10	3		№10 [1]; [2]	15
11	3		№11 [1]; [3]; [6]	15
12	3		№12 [1]; [2]; [5]	10
13	3		№13 [1]	10
14	3		№14 [5]	10
15	3		№15 [3]	8
ВСЕГО:				324

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	Общие основы теории и физической культуры и спорта .(ч.2)	Сибгатулина Ф.Р.Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2019 http://library.miiit.ru/methodics/28062019/%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20.pdf	1 (3-58)2(59-96)4(97-115)
2	Баскетбол	Щадилова И.С.Романов А.А.Савкин А.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2019 http://library.miiit.ru/methodics/04062018/%D0%A9%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf	
3	Методика развития координационных способностей у студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и	Алиходжин Р.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2019 http://library.miiit.ru/methodics/28062019/%D0%A3%D0%9C%D0%9F_%D0%90%D0%9B%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%94%D0%96%D0%98%D0%9D.pdf	Все разделы

	спорту »			
4	Самостоятельная работа студентов по лёгкой атлетике	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ,, 2016 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п / п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Исползуется при изучении разделов, номера страниц
5	Подготовка студента к сдаче основных норм ВФСК «Готов к труду и обороне»	Плеханова Е.В.	М: РУТ (МИИТ),, 2019 http://library.miit.ru/methodics/28062019/%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%201.pdf	Все разделы
6	Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ),, 2018 http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf	Все разделы
7	Акваэробика как форма самостоятельных занятий	Плеханова Е.В.	М: РУТ (МИИТ),, 2018 http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf	Все разделы

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

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

1. <http://library.miit.ru/> электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. <http://mrsss.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)

.1 Спортивный зал.

Зал спортивный для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций.

Специализированное оборудование.

Брусья, турник, навесные турники, стол теннисный, подушки боксёрские-10 шт, мешки боксёрские-6, щиты баскетбольные-6 шт, помост для гиревого спорта, тренажеры силовые-5 шт, стойки для игры в волейбол и большой теннис, стенки гимнастические-12 шт.

2 Спортивный зал.

Зал спортивный для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций.

Специализированное оборудование.

Канат; ворота хоккейные; стойки для игры в волейбол; столы теннисные – 4 шт.; тренажеры силовые, перекладины навесные - 3 шт.; щиты баскетбольные -6 шт.; стенки гимнастические-12 шт.

3 Спортивная площадка

Спортивная площадка для проведения практических занятий. Стойки для игры в волейбол, площадка для профессионально-прикладной подготовки плавсостава (10 тренажеров)

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 индикаторы.

Студенты, имеющие специальную группу здоровья (включая освобождённых от практических занятий) пишут рефераты.

К сдаче контрольного тестирования физической подготовленности допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

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 выполнения зачетных требований.