

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЭУТ
Заведующий кафедрой ЭУТ



Н.П. Терешина

16 сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

16 сентября 2020 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

Авторы Щадилова Ирина Сергеевна, к.п.н., доцент
Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки:	<u>42.03.01 – Реклама и связи с общественностью</u>
Профиль:	<u>Реклама и связи с общественностью в отрасли</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2020</u>

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 31 августа 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">М.В. Ишханян</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 2 31 августа 2020 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
--	--

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: 31.08.2020

Москва 2020 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. Физкультура:

Знания: роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья; социальные функции физической культуры и спорта

Умения: составлять и проводить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики; оценивать основные показатели физического развития

Навыки: методикой исследования и оценки физической работоспособности; техникой выполнения основных двигательных действий

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Преддипломная практика

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.	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в 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

Вид учебной работы	Количество часов						
	Всего по учебному плану	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Аудиторные занятия (всего):							
В том числе:							
Самостоятельная работа (всего)	328	50	50	50	50	50	78
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	50	50	50	50	50	78
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2			ПК1, ПК2	ПК1, ПК2		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	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/П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Баскетбол: Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)					10	10	
2	1	Раздел 2 Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости					10	10	
3	1	Раздел 3 Лёгкая атлетика: Техника безопасности на занятиях по л/а.					10	10	
4	1	Раздел 4 Лёгкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.					20	20	
5	2	Раздел 5 Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости.					20	20	
6	2	Раздел 6 Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения					20	20	
7	2	Раздел 7 Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.					10	10	

№ 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
8	3	Раздел 8 Баскетбол: Обучение технике баскетбола					20	20	ПК1
9	3	Раздел 9 Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков, методика обучения.					10	10	ПК2
10	3	Раздел 10 Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.					10	10	
11	3	Раздел 10 Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.					10	10	ЗЧ
12	4	Раздел 11 Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом					20	20	ПК1
13	4	Раздел 12 Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы.					20	20	ПК2
14	4	Раздел 13 Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств					10	10	
15	4	Зачет						0	ЗЧ
16	5	Раздел 15 Баскетбол: Обучение тактике баскетбола.					20	20	
17	5	Раздел 16 Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств					20	20	
18	5	Раздел 17 Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.					10	10	
19	6	Раздел 18					20	20	

№ 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
		Баскетбол: Обучение тактике игры							
20	6	Раздел 19 Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости					38	38	
21	6	Раздел 20 Баскетбол: Развитие силовых способностей					20	20	
22		Зачет							
23		Всего:					328	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 самостоятельных практических занятий, по выбору студента. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по легкой атлетике, баскетболу, СМГ, общей физической подготовки проводимых в Доме физической культуры РУТ(МИИТ), помещениях для физической культуры с применением гимнастических матов, скакалок, шведской стенки, 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 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	1		Баскетбол: Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)	10
2	1		Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости	10
3	1		Лёгкая атлетика: Техника безопасности на занятиях по л/а.	10
4	1		Лёгкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.	20
5	2		Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости.	20
6	2		Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения	20
7	2		Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.	10
8	3		Баскетбол: Обучение технике баскетбола	20
9	3		Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков, методика обучения.	10
10	3		Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.	10
11	4		Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом	20
12	4		Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы.	20
13	4		Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств	10
14	5		Баскетбол: Обучение тактике баскетбола.	20
15	5		Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств	20
16	5		Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.	10

17	6		Баскетбол: Обучение тактике игры	20
18	6		Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости	38
19	6		Баскетбол: Развитие силовых способностей	20
20	3		Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.	10
ВСЕГО:				328

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: учебник	под ред. Виленский М.Я. и др.	М: КноРус, , 2018 НТБ РУТ МИИТ	Все разделы
2	Физическая культура	А.А. Бишаева, В.В. Малков	М: КноРус, , 2018 НТБ РУТ МИИТ	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ, 2017 НТБ РУТ МИИТ	Все разделы
4	Способы проведения измерений функционального состояния организма студентов технического вуза	Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ, 2017 НТБ РУТ МИИТ	Все разделы
5	Экономика физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ, 2017 НТБ РУТ МИИТ	Все разделы
6	Физическая подготовка студентов технических вузов	Алиходжин Р.Р.	М: РУТ (МИИТ),, 2017 НТБ РУТ МИИТ	Все разделы

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

Электронный ресурс Электронный адрес

Электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ

<http://library.miit.ru/>

Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации

«Российский Студенческий Спортивный Союз» <http://mrsss.ru/>

Образовательный портал Теория и методика физической культуры

http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury

Официальный сайт общественного движения «В СПОРТЕ» <http://vsporterussia.ru/>

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

Стандартный пакет программ для выхода и работы в сети «Интернет» (типа «Windows Internet Explorer»), а также обработки и хранения полученных данных (преимущественно текстовых) на персональном компьютере (типа «Microsoft Office»).

Учебный процесс по дисциплине обеспечивается программами лицензионного ПО:

Microsoft Office, Microsoft Windows 7 Контракт № 0373100006316000234-0003566-01 - АО «СофтЛайн Трейд», Google Chrome свободно распространяемое ПО.

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

Для проведения аудиторных занятий по дисциплине используется аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием: проектор, экран, персональный компьютер на базе Intel. LenovoIdeaCentreAIO 300-23ISU, IntelCorei3 2 ядракэш L2 3 Мб 2.0 ГГц, экран 23" 1920x1080, оперативная память 4 Гб DDR4 2133 МГц, HDD 1000 Гб, Видеокарта IntelHD, DVD-RW, Bluetooth 4.0, сетевая карта 1000 Мбит / с Wi-Fi 802.11a с, USB 2.0 3 порта, USB 3.0 - 2 порта, HDMI, вход микрофонный, выход аудио/наушники, картридер SDXC, MSPro, SDHC, MS, MMC, встроенные динамики, веб-камера фронтальная, Windows 7 Professional.

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 и спорту» осуществляется посредством использования модульно-рейтинговой технологии.