

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЛТСТ  
И.о. заведующего кафедрой



А.С. Сеницына

31 марта 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор



В.С. Тимонин

31 марта 2022 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**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Специальность:           | <u>23.05.04 – Эксплуатация железных дорог</u> |
| Специализация:           | <u>Грузовая и коммерческая работа</u>         |
| Квалификация выпускника: | <u>Инженер путей сообщения</u>                |
| Форма обучения:          | <u>очная</u>                                  |
| Год начала подготовки    | <u>2020</u>                                   |

|   |  |
|---|--|
| Одобрено на заседании<br>Учебно-методической комиссии института<br>Протокол № 4<br>30 апреля 2020 г.<br>Председатель учебно-методической<br>комиссии<br><br>Н.А. Клычева | Одобрено на заседании кафедры<br>Протокол № 1<br>22 января 2020 г.<br>Заведующий кафедрой<br><br>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: 22.01.2020

Москва 2022 г.

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью элективных курсов по физической культуре является формирование компетенций: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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. | УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.<br>УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.<br>УК-7.3 Применяет физические упражнения, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.<br>УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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 | Семестр 7 |
| Аудиторные занятия (всего):  |                         |           |           |           |           |           |           |           |
| В том числе:   |                         |           |           |           |           |           |           |           |
| Самостоятельная работа (всего)                                     | 328                     | 68        | 50        | 50        | 34        | 34        | 42        | 50        |
| <b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:</b>                        | 328                     | 68        | 50        | 50        | 34        | 34        | 42        | 50        |
| 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/<br>в том числе интерактивной форме |    |       |     |     |       | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|-------|---------|------------------------------------|---|----|-------|-----|-----|-------|---|
|       |         |                                    | Л   | ЛР | ПЗ/ТП | КСР | СР  | Всего |   |
| 1     | 2       | 3                                  | 4   | 5  | 6     | 7   | 8   | 9     | 10  |
| 1     | 1       | Тема 5.1<br>Тактическая подготовка |   |    |       |     | 68  | 68    |   |
| 2     | 2       | Тема 1<br>Тактическая подготовка   |   |    |       |     | 50  | 50    |   |
| 3     | 3       | Тема 2<br>Тактическая подготовка   |   |    |       |     | 84  | 84    |   |
| 4     | 4       | Тема 2.2<br>Тактическая подготовка |   |    |       |     | 34  | 34    |   |
| 5     | 5       | Тема 3<br>Тактическая подготовка   |   |    |       |     | 34  | 34    |   |
| 6     | 6       | Тема 4<br>Тактическая подготовка   |   |    |       |     | 42  | 42    |   |
| 7     | 7       | Тема 5<br>Тактическая подготовка   |   |    |       |     | 118 | 118   |   |
| 8     |         | Тема 6<br>Тактическая подготовка   |   |    |       |     |     |       |   |
| 9     |         | 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» осуществляется в форме практических занятий.

Практический курс выполняется в виде традиционных практических занятий по легкой атлетике, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Спортa МИИТ в объеме 328 часов.

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 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.<br>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы | Всего часов |
|--------|------------|--|--|-------------|
| 1      | 2          | 3  | 4  | 5           |
| 1      | 2          | Тема 1: Тактическая подготовка                                       | Тактическая подготовка   | 50          |
| 2      | 4          | РАЗДЕЛ 2<br>Тактическая подготовка<br>Тема 2: Тактическая подготовка | Тактическая подготовка   | 34          |
| 3      | 3          | Тема 2: Тактическая подготовка                                       | Тактическая подготовка   | 50          |
| 4      | 5          | Тема 3: Тактическая подготовка                                       | Тактическая подготовка   | 34          |
| 5      | 6          | Тема 4: Тактическая подготовка                                       | Тактическая подготовка   | 42          |
| 6      | 7          | Тема 5: Тактическая подготовка                                       | Тактическая подготовка   | 50          |
| 7      | 1          | Тема 5: Тактическая подготовка                                       | Тактическая подготовка   | 68          |
| 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<br>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 культуры и спорта                  | Ф.Р. Сибгатулина | М:МИИТ, 2013                         | Все разделы  |
| 5     | Дыхательная гимнастика на занятиях ОФП со студентами    | Д.В. Абарин      | 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<br>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. Абарина     | 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.miiit.ru/>- электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. [miiit.ru/](http://miiit.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. Доме физкультуры РУТ(МИИТ), помещения для физической культуры, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (Гимнастические маты, скакалки, шведская стенка, гантели)
2. Лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой
3. Центр тестирования. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с АСТ-тест

### **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» 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)