**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра СКЗиС
Заведующий кафедрой СКЗиС

В.С. Федоров

26 июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИПСС

Т.В. Шепитько

27 марта 2020 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Липский Евгений Владимирович, к.п.н.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Элективные курсы по физической культуре и спорту

| | |
|---|---|
| Направление подготовки: | 08.03.01 – Строительство |
| Профиль: | Промышленное и гражданское строительство |
| Квалификация выпускника: | Бакалавр |
| Форма обучения: | очная |
| Год начала подготовки | 2019 |

| Одобрено на заседании | Одобрено на заседании кафедры |
|---|---|
| Учебно-методической комиссии института<br>Протокол № 5<br>25 июня 2019 г.<br>Председатель учебно-методической комиссии<br>М.Ф. Гуськова | Протокол № 9<br>15 мая 2019 г.<br>Заведующий кафедрой<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: 15.05.2019

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 сохранения и укрепления здоровья.
Формирование комплекса знаний, умений и двигательных навыков в области общей физической подготовки (ОФП), легкой атлетики, баскетбола, или др. воспитывающих у студентов способность использовать методы и средства физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:
Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения.
Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний социально-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, достижение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями самоконтроля в процессе занятий физической культурой.
Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и физической подготовки к профессиональной деятельности, формирование привычки здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств, эстетического и нравственного поведения.

## 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 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.<br>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время, сочетая физическую и умственную нагрузку для поддержания требуемой работоспособности.<br>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в быту, общественной жизни, 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**

| | Количество часов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид учебной работы | 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 | 68 | 68 | 68 | 24 |
| ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы: | 328 | 50 | 50 | 68 | 68 | 68 | 24 |
| Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля) | ТК | | | ТК | ТК | ТК | ТК |
| Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет) | Зачет | | | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет |

### 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 | Раздел 7<br>Раздел 7<br>1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, оздоровительной или тренировочной направленности.<br>2. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).<br>3. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | | | | | 50 | 50 | |
| 2 | 2 | Раздел 1<br>Раздел 1<br>1. Методика эффективных и экономичных способов овладения умениями и навыками.<br>2. Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам).<br>3. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | | | | | 100 | 100 | |
| 3 | 3 | Раздел 1.2<br>Раздел 2<br>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления | | | | | 50 | 50 | ТК |

| № 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 |
| | | и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Контроль самочувствия.<br>2. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Страховка.<br>3. Требования к спортивной форме и спортивной обуви.<br>4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | | | | | | | |
| 4 | 3 | Раздел 3<br>Раздел 3<br>1. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения<br>2. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | | | | | 18 | 18 | ТК |
| 5 | 3 | Раздел 8<br>Раздел 8<br>1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.<br>2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.<br>3. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.<br>4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, | | | | | | 0 | ПК2 |

| № 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 |
| | | ловкости и гибкости. | | | | | | | |
| 6 | 3 | Зачет | | | | | | 0 | Зачет, ПК2, ТК |
| 7 | 4 | Раздел 4<br>Раздел 4<br>1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития<br>2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма<br>3. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | | | | | 68 | 68 | ПК2 |
| 8 | 5 | Раздел 5<br>Раздел 5<br>1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.<br>2. Контроль состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).<br>3. Контроль функционального состояния организма (функциональные пробы).<br>4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | | | | | 68 | 68 | Зачет, ПК2, ТК |
| 9 | 6 | Раздел 6<br>Раздел 6<br>1. Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.<br>2. Основы методов самомассажа. Методика корригирующей гимнастики для глаз. | | | | | 24 | 24 | Зачет, ПК2, ТК |

| № 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 |
| | | 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. 4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | | | | | | | |
| 10 | | 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

1. Здоровье сберегающие технологии:

• физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное физическое развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма.
• информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: мониторинг за состоянием здоровья учащихся в течение всего периода занятий физическими упражнениями.
• защитно-профилактические. Цель: защита от неблагоприятных для здоровья воздействий. Методы: санитарный контроль; строгое дозирование нагрузки.
• учебно-воспитательные технологии. Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью. Методы: беседа
• компенсаторно-нейтрализующие. Цель: создание благоприятной обстановки, побуждающей тренироваться с большой отдачей; снятие психоэмоционального напряжения. Метод: коррекция психо-эмоционального напряжения. Средства: Использование оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса. Использование средств восточных оздоровительных систем - хатха-йога, цигун, дыхательные упражнения.
• стимулирующие.Цель: создание психологического настроя и мотивации на плодотворное выполнение программы занятия. Методы: беседа; просмотр; видео; фото.

2. Личностно ориентированные технологии:
• гуманно-личностная. Цель: помочь выявить, развить и самореализовать индивидуальные способности каждого студента. Методы: индивидуальный подход; разнообразные формы организации занятий (коллективные, групповые, парные, индивидуальные).
• педагогика сотрудничества. Цель: предоставить возможность каждому высказать свое мнение. Метод: совместное оценивание результатов проделанной работы.

3. Дистанционные технологии: Цель: повышение теоретического и методического уровня студентов. Метод: видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, индивидуальные консультуции и проверки знаний

4. Игровые технологии. Цель: формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; воспитание нравственных качеств (дружбы, смелости, находчивости, инициативности, тактического мышления); повышения уровня мотивации к занятиям. Метод: создание ситуации, позволяющей каждому проявить индивидуальность; создание атмосферы заинтересованности, ситуацию успеха.

## 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 | Раздел 1 | Раздел 2<br><br>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Контроль самочувствия.<br>2. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Страховка.<br>3. Требования к спортивной форме и спортивной обуви.<br>4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | 50 |
| 2 | 3 | Раздел 1 | Раздел 2<br><br>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Контроль самочувствия.<br>2. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Страховка.<br>3. Требования к спортивной форме и спортивной обуви.<br>4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | 50 |
| 3 | 2 | | Раздел 1<br><br>1. Методика эффективных и экономичных способов овладения умениями и навыками.<br>2. Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам).<br>3. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | 50 |
| 4 | 3 | | Раздел 3<br><br>1. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения<br>2. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | 18 |
| 5 | 4 | | Раздел 4<br><br>1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития<br>2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма<br>3. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | 68 |
| 6 | 5 | | Раздел 5<br><br>1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.<br>2. Контроль состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, | 68 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | программы, формулы и др.).<br>3. Контроль функционального состояния организма (функциональные пробы).<br>4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | |
| 7 | 6 | | Раздел 6<br><br>1. Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.<br>2. Основы методов самомассажа. Методика корригирующей гимнастики для глаз.<br>3. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.<br>4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | 24 |
| 8 | 1 | | Раздел 7<br><br>1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, оздоровительной или тренировочной направленности.<br>2. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).<br>3. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. | 50 |
| | | | ВСЕГО: | 378 |

## 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 | В. С. Кузнецов | М. : Академия, 2012 НТБ МИИТ | Все разделы |
| 2 | История физической культуры и спорта | Б. Р. Голощапов | М. : Академия, 2013 НТБ 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 | Социология физической культуры и спорта | Л.И. Лубышева | Академия, 2004 НТБ (ЭЭ); НТБ (уч.5); НТБ (фб.); НТБ (чз.1) | Все разделы |
| 4 | Физическая культура студента | Под ред. В.И.Ильинича | Гардарики, 2000 НТБ (уч.1); НТБ (уч.2); НТБ (уч.5); НТБ (уч.6); НТБ (фб.); НТБ (чз.1); НТБ (чз.2); НТБ (чз.4) | Все разделы |

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

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.
1. http://www.fizkult-ura.ru
2. http://www.fismag.ru
3. http://lib.sportedu.ru
4. http://www.sport-express.ru
5. http://sport.rbc.ru
6. http://elibrary.ru/ - научно-электронная библиотека.
6. http://library.miit.ru/ - научно-техническая библиотека МИИТ.

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

Основные программы пакета Microsoft Office
1. Размещение текстовых материалов (лекции, семинарские и методико-практ занятия, и др. предусмотренные раб.программой) на сайте университета в формате PDF.
2. Чтение лекций с использованием презентаций программы Powerpoint в аудиториях, оснащенных мультимедийной аппаратурой.
3. Использование Скайпа и программы Sametime для дистанционного обучения студентов (лекции, конференции, семинары и т.д.)
4.Тестирование теоретических знаний студентов с помощью интернет-программы.

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

Компьютерный класс с кондиционером. Рабочие места студентов в компьютерном классе, подключённые к сетям INTERNET и INTRANET. Спортивные площадки ДФК, включающие манеж, спортивные залы, трена-жёрные залы, бассейн, оборудование и инвентарь.

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия по дисциплине «Физическая культура» организованы в виде практических занятий, состоящих из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного и контрольного, определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.
Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении методико-практических занятий в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдаёт студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по её освоению. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приёмы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя. Учащимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приёмов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. Учебно-тренировочные занятия содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.
Одним из условий получения зачета является регулярное посещение практических занятий, в случае пропуска студент должен их отработать.
Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.
Студенты, специального учебного отделения (включая освобождённых от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.
Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и навыки. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются вопросы к зачёту и тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины.
К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по элективным практическим занятиям (по выбору).
Для изучения дисциплины «Физическая культура допускается использование дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контенты, элек-тронное тестирование,

индивидуальные консультации и проверки знаний, ДОТ особенно рекомендуется использовать для студентов, освобождённых от занятий по физической культуре и студентов с ограниченными возможностями.