

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»
(РУТ (МИИТ))



Рабочая программа дисциплины (модуля),
как компонент образовательной программы
высшего образования - программы бакалавриата
по направлению подготовки
26.03.03 Водные пути, порты и гидротехнические
сооружения,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 26.03.03 Водные пути, порты и
гидротехнические сооружения

Направленность (профиль): Проектирование, строительство и
эксплуатация водных путей и
гидротехнических сооружений

Форма обучения: Очная

Рабочая программа 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: 31.05.2021

1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

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. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине (модулю):

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

Знать:

об основах методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом, самоконтроля за состоянием своего организма и применять их в профессионально-прикладной подготовке

Уметь:

Владеть:
владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля).

3.2. Объем дисциплины (модуля) в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Тип учебных занятий	Количество часов						
	Всего	Семестр					
		№1	№2	№3	№4	№5	№6
В том числе:							

3.4. При обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении, объем дисциплины (модуля) может быть реализован полностью в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных

условиях, при проведении промежуточной аттестации.

4. Содержание дисциплины (модуля).

4.1. Занятия лекционного типа.

Не предусмотрено учебным планом

4.2. Занятия семинарского типа.

4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	№1 А. Баскетбол: Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста. Б. Легкая атлетика: Специально-подготовительные и подводящие упражнения, входящие в программу курса по л/а. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры с предметами
2	№2 А. Баскетбол: Средства и методы развития общей выносливости Б. Легкая атлетика: Техника безопасности и причины травматизма при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила поведения в лёгкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви. Подготовка мест занятий. В. Общая физическая подготовка: Выполнение комплекса ОРУ
3	№3 А. Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей. Б. Легкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. Целостный и расчленённый методы. В. Общая физическая подготовка: Методика обучения прыжков в длину с места. Подводящие упражнения.
4	№4 А. Баскетбол: Средства и методы развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей. Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения. В. Общая физическая подготовка: Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости у студентов.
5	№5 А. Баскетбол: Средства и методы развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости . Б. Легкая атлетика: Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки) В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с техникой бега. Подбор средств и методов в соответствии с задачами обучения. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование А. Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости. Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей. В.Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции
6	№6 А. Баскетбол: Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу. Б. Легкая атлетика: Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха. В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
7	№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
8	№8 А. Баскетбол: Обучение технике игры в нападении. Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча, броски мяча. Ведение мяча. Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой барьерного бега. Специальные упражнения для освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.). В. Общая физическая подготовка: Специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие последовательность обучения и физическую готовность спортсмена. Воспитание силовых качеств посредством выполнения упражнения с сопротивлением (партнером, отягощением, амортизаторами). А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения. В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.
9	№9 А. Баскетбол: Обучение индивидуальной тактике нападения. Целесообразное применение изученных технических приёмов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения. Б. Легкая атлетика: Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. В. Общая физическая подготовка: Ознакомление и выполнение базовых упражнений на группу мышц спины. А. Баскетбол: Обучение индивидуальной тактике нападения. Целесообразное применение изученных технических приёмов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения. Б. Легкая атлетика: Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. В. Общая физическая подготовка: Ознакомление и выполнение базовых упражнений на группу мышц спины. А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения. В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.
10	№10 А. Баскетбол: Соревновательная практика. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции. В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ А. Баскетбол: Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами. Б. Легкая атлетика: Изучение техники низкого старта: расстановка стартовых колодок, выполнение команд. Бег со старта. Упражнения с партнером в колодках. Бег под команду парами. В. Общая физическая подготовка: Строевые упражнения. Составление и проведение ОРУ.
11	№11 А. Баскетбол: Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Б. Легкая атлетика: Самоконтроль. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений –тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. В. Общая физическая подготовка: Составление и проведение ОРУ. А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом. Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях баскетболом. В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ. контрольные нормативы по избранному виду спорта

№ п/п	Вид самостоятельной работы
12	№12 А. Баскетбол: Методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. Б. Легкая атлетика: Знакомство с техникой: рассказ, показ. Сведения о правилах соревнований по спортивной ходьбе. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди). В. Общая физическая подготовка: Спортивная игра в волейбол, баскетбол. Подвижные игры с предметами, без предметов. А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры
13	№13 А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовки В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств. контрольные нормативы по избранному виду спорта; А. Баскетбол: Совершенствование изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков Б. Легкая атлетика: Ознакомление с техникой метания мяча (объяснение и демонстрация техники преподавателем). Имитационные и подводящие упражнения. Метание мяча с места двумя и одной рукой из различных исходных положений. Метание в цель. В. Общая физическая подготовка: Использование легкоатлетических упражнений для воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Особенности их применения в зависимости от пола и уровня подготовленности. Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности.
14	№14 А. Баскетбол: Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в баскетболе. Б. Легкая атлетика: Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки) В. Общая физическая подготовка: Использование легкоатлетических упражнений для воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Особенности их применения в зависимости от пола и уровня подготовленности. А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.
15	№15 А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики. А. Баскетбол: Диагностика специальных скоростных способностей в многолетней подготовке баскетболистов. Методика развития специальной быстроты движений, скоростных способностей на этапах многолетней подготовки спортсменов. Б. Развитие скорости бега с программой упражнений, способствующей развитию скоростно-силовых возможностей (прыжково-метательная подготовка – комплексы упражнений прыжковой и метательной подготовки) В. Общая физическая подготовка: Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности.
16	№16 А. Баскетбол: Методика развития специальной быстроты в баскетболе. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на воспитание специальной быстроты движений. Методика развития специальной выносливости в баскетболе. Б. Легкая атлетика: Передача и прием эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге и беге с высокой скоростью. Определение "форы" перед зоной разгона при приеме эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки в 20-метровой зоне. Расстановка участников по этапам. В. Общая физическая подготовка: Ознакомление с базовыми упражнениями на мышцы рук. А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки. В. Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
17	№17 А. Баскетбол: Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие 2-х игроков; взаимодействие 3-х игроков. Командные действия: позиционное нападение; быстрый прорыв. Б. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции – контрольное упражнение для оценки уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. В. Общая физическая подготовка: Составление комплекса ОРУ. А. Баскетбол: Обучение тактике игры. Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на короткие дистанции В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ. №17 контрольные нормативы по избранному виду спорта
18	№18 А Баскетбол: Средства и методы развития силовых способностей. Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей у студентов. Б. Легкая атлетика: Упражнения для освоения основных элементов техники спортивной ходьбы: ходьба по прямой, по виражу, «змейкой»; ходьба с различным положением рук. В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ А. Баскетбол: Развитие силовых способностей Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ. №18 контрольные нормативы по избранному виду спорта
19	№19 А. Баскетбол: Основные приёмы массажа и разновидности. Виды самомассажа. Продолжительность и последовательность самомассажа. самомассаж при занятиях баскетболом. Б. Легкая атлетика: Выбор упражнений для контроля и оценки уровня физической подготовленности. В. Общая физическая подготовка: Проведение подвижных игр. контрольные нормативы по избранному виду спорта
20	Подготовка к промежуточной аттестации.
21	Подготовка к текущему контролю.

5. Перечень изданий, которые рекомендуется использовать при освоении дисциплины (модуля).

№ п/п	Библиографическое описание	Место доступа
1	Физическая культура студента и жизнь. Ильинич В.И. М.:Гардарики , 2007	библиотека печатный 89 экз.
2	Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие Бароненко, В. А. М.: Альфа-М : ИНФРА-М , 2018	znanium.com

6. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, которые могут использоваться при освоении дисциплины (модуля).

1. Министерство транспорта РФ www.mintrans.ru
2. Электронная библиотека ГУМРФ им. адмирала С. О. Макарова" library.gumrf.ru
3. ЭБС: Юрайт www.biblio-online.ru

4. ЭБС: ZNANIUM.COM (Раздел технической литературы)
<http://znanium.com>

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, необходимого для освоения дисциплины (модуля).

«КонсультантПлюс». Справочно-правовая система.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Спортивный зал Мячи, гири, штанги, теннисные столы, тренажеры и другое снаряжение для различных видов спортивных занятий Тренажеры и другое снаряжение для различных видов спортивных занятий

9. Форма промежуточной аттестации:

Зачет в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

10. Оценочные материалы.

Оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации, разрабатываются в соответствии с локальным нормативным актом РУТ (МИИТ).

Авторы

Доцент, к.н. кафедры «Водные пути,
порты и портовое оборудование»
Академии водного транспорта

Гудкова Надежда
Николаевна

Лист согласования

Заведующий кафедрой ВППиГС

М.А. Сахненко

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической
комиссии

А.Б. Володин