МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЭЭТ
Заведующий кафедрой ЭЭТ

М.П. Бадёр

08 сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИТТСУ

П.Ф. Бестемьянов

08 сентября 2017 г.

Кафедра "Физическая культура ИТТСУ"

Авторы Рахматов Ахмеджан Ибрагимович, к.п.н., профессор
Галкин Вячеслав Александрович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность:	23.05.05 – Системы обеспечения движения поездов
Специализация:	Электроснабжение железных дорог
Квалификация выпускника:	Инженер путей сообщения
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2016

Одобрено на заседании	Одобрено на заседании кафедры
Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии С.В. Володин	Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой А.И. Рахматов

Москва 2017 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование фи-зической культуры личности как качественного, динамичного и интегратив-ного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершен-ствование и самовоспитание привычки к регулярным заняти-ям физическими упражнениями и спортом;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечиваю-щих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

приобретение личного опыта повышения двигательных и функцио-нальных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и бу;

создание основы для творческого и методически обоснованного ис-пользования физкультурно-спортивной деятельности в целях последу-ющих жизненных и профессиональных достижений.

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	ОК-13 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	Знать и понимать: роль оптимальной двигательной активности в повы-шении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и про-фессиональной работоспособности; - методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в про-цессе учебной и профессиональной деятельности. - методы оказания первой медицинской доврачебной помощи пострадавшим; - влияние оздоровительных систем физического вос-питания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек. Уметь: применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нрав-ственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисципли-ны, гражданственности, патриотизма и др.); -использовать средства и методы физического воспи-тания для повышения адаптационных Владеть: -личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей; -должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обу-чения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания Университета;

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
Контактная работа	328	72,15	72,15	72,15		54,15	
Аудиторные занятия (всего):	328	72	72	72	36	54	22
В том числе:							
практические (ПЗ) и семинарские (С)	328	72	72	72	36	54	22
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	72	72	72	36	54	22
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2		ПК1, ПК2	
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ	ЗЧ	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 промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Тема: Баскетбол, как эффек-тивный и экономичный спо-соб овладения жизненно важ-ными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)			72			72 / 0	ЗЧ, ПК1, ПК2,
2	2	Тема: Обучение тактике баскетбола .			72			72 / 0	ЗЧ, ПК1, ПК2,
3	3	Тема: Обучение технике баскетбола.			72			72 / 0	ЗЧ, ПК1, ПК2,
4	4	Тема: Специальная физическая подготовка.			36			36 / 0	
5	5	Тема: Обучение технике игры.			54			54 / 0	ЗЧ, ПК1, ПК2,
6	6	Тема: Развитие скоростных способностей.			22			22 / 0	
7	1	Тема: Изучение техники бега			72			72 / 0	ЗЧ, ПК1, ПК2,
8	2	Тема: Изучение техники спортивной ходьбы			72			72 / 0	ЗЧ, ПК1, ПК2,
9	3	Тема: Изучение техники бега на короткие дистанции			72			72 / 0	ЗЧ, ПК1, ПК2,
10	4	Тема: Обучение технике эстафетного бега			36			36 / 0	
11	5	Тема: Прыжок в длину			54			54 / 0	ЗЧ, ПК1, ПК2,
12	6	Тема: Прыжок в высоту			22			22 / 0	
13		ВСЕГО:	0 / 0	0 / 0	656 / 0	0 / 0	0 / 0	656 / 0	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 328 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	1	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол Тема: Баскетбол, как эффек-тивный и экономичный спо-соб овладения жизненно важ-ными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)	Классификация способов передвижения в баскетболе. Ви-ды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специ-ческому бегу баскетболиста.	72
2	1	РАЗДЕЛ 2 Легкая атлетика Тема: Изучение техники бега	Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).	72
3	2	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол Тема: Обучение тактике баскетбола .	Обучение индивидуальной тактике нападения.	72
4	2	РАЗДЕЛ 2 Легкая атлетика Тема: Изучение техники спортивной ходьбы	ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног	72
5	3	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол Тема: Обучение технике баскетбола.	Совершенствование изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков.	72
6	3	РАЗДЕЛ 2 Легкая атлетика Тема: Изучение техники бега на короткие дистанции	ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд	72
7	4	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол Тема: Специальная физическая подготовка.	Методика развития специальной быстроты в баскетболе. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на воспитание специальной быстроты движений.	36
8	4	РАЗДЕЛ 2 Легкая атлетика Тема: Обучение технике эстафетного бега	Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега	36

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
9	5	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол Тема: Обучение технике игры.	Техника нападения: техника передвижений; стойки баскетболиста в нападении; техника владения мячом (ловли и передачи мяча; ведение мяча; бросков мяча).	54
10	5	РАЗДЕЛ 2 Легкая атлетика Тема: Прыжок в длину	ознакомление с техникой, изучение техники прыжка с места, изучение техники прыжка с разбега	54
11	6	РАЗДЕЛ 1 Баскетбол Тема: Развитие скоростных способностей.	Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля	22
12	6	РАЗДЕЛ 2 Легкая атлетика Тема: Прыжок в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту	22
			ВСЕГО:	656 / 0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Здоровье сберегающие технологии:

• физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное физи-ческое развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма, ведение паспорта здоровья учащегося.
• информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: автоматизирован-ный комплекс «Медискрин», позволяющий осуществлять 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 оздоровитель-ных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идео-рефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ», биомеханический вол-новой тренажёр Агашина. Использование средствВосточных оздорови-тельных 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 само реализовать индивидуальные способности каждого студента. Методы: индивидуальный подход; использование разнообразных форм организации занятий (коллективные, групповые, парные, индивидуальные).
• педагогика сотрудничества. Цель: предоставить возможность каждому высказать свое мнение. Метод: совместное оценивание результатов проделанной работы.

3. Дистанционные технологии (видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консульту-ций и проверки знаний.Цель: повышение теоретического и методического уровня студентов.

4. Игровые технологии. Цель: формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; воспитание нрав-ственных качеств (дружбы, смелости, находчивости, инициативности, тактического мышления); повышения уровня мотивации к занятиям. Метод: создание ситуации, позволяющей каждому проявить индивиду-альность; 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
			ВСЕГО:	

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	Курс лекций по дисциплине «Физическая культура»:	Рахматов А.И.; Зуев С.Н.	М.: Изд-во МИИТ, 2013	Все разделы
2	Социально-биологические основы физической культуры	Рахматов А.И., С.Н. Зуев.	М.: Изд-во МИИТ, 2014	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	Ю. Ф. Курамшин	М. : Совет. спорт, 2007. - 464 с. - ISBN 978-5-9718-0192-4:461-0.Гриф Госкомспорта., 2007	Все разделы

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

o http://www.infosport.ru/ национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
o http://teoriya.ru электронная версия журнала «Теория и практика физической культуры»;
o www.libsportedu.ru;
o http://elibrary.ru/ - научно-электронная библиотека;
o scholar.google.ru;
o поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

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

1. Операционная среда Windows;
2. Приложение MicrosoftOffice;
3. Антивирусные программы.
4. Доступ к Интернет;
5. Возможность пользования внутренней сетью МИИТа;
6. Электронная библиотека кафедры;
7. Видеотека кафедры

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

- Легкоатлетический спортивный зал;
- Зал для занятий баскетболом;

- 50-метровый плавательный бассейн;
- 12 баскетбольных мячей;
- 12 волейбольных мячей;
- 10 набивных мячей;
- 10 обручей;
- 2 перекладины;
- 4 секундомера;
- 10 фишек разметки;
- 2 корзины для мячей;
- 2 комплекта волейбольного оборудования.

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

Учебные занятия проводятся в форме: теоретических, практических и контрольных занятий (консультаций); самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя; секционных занятий избранным видом спорта под руководством тренера.
Студенты первого курса до начала практических занятий по дисциплине «Физическая культура» обязаны пройти медицинский осмотр. Осмотр студентов 2-3 курсов проводится в начале каждого учебного года. По полученным результатам определяется медицинская группа (основная, подготовительная, специальная) каждого студента.
Уровень знаний теоретического раздела оценивается при сдаче зачетов по дисциплине в конце каждого четного семестра. Итоговой оценкой уровня знаний теоретического раздела дисциплины является теоретический зачет, который студенты сдают по окончании курса.
За время обучения студенты должны освоить основные умения и навыки в базовых спортивных дисциплинах (легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, силовое многоборье, гимнастика, спортивные игры). В ходе занятий закрепляют знания и получают навыки в организации и проведении учебно-оздоровительных занятий; самооценке уровня подготовленности; корректировке методик при самостоятельных занятиях; организации, проведению спортивно-массовых мероприятий; в оценке подготовленности студентов по результатам контрольных тестов.
Уровень физической подготовленности студентов оценивается при проведении текущих аттестаций и сдачи контрольных нормативов на зачете с тестированием основных физических качеств студентов (выносливость, быстрота, сила). Итоговой оценкой уровня физической подготовленности является практический зачет.
Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта. Эти студенты выполняют обязательные требования и нормативы, установленные для основной группы, и в те же сроки.
Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальную медицинскую группу для освоения доступных им разделов программы.
Перевод студентов в специальную медицинскую группу и в основную группу по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.