

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ТЖТ
Заведующий кафедрой ТЖТ



Б.Н. Минаев

08 сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИТТСУ



П.Ф. Бестемьянов

31 октября 2017 г.

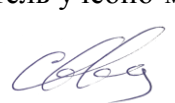

Кафедра "Физическая культура ИТТСУ"

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

| | |
|--------------------------|--|
| Направление подготовки: | <u>13.03.01 – Теплоэнергетика и теплотехника</u> |
| Профиль: | <u>Промышленная теплоэнергетика</u> |
| Квалификация выпускника: | <u>Бакалавр</u> |
| Форма обучения: | <u>очная</u> |
| Год начала подготовки | <u>2016</u> |

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">С.В. Володин</p> | <p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">А.И. Рахматов</p> |
|---|---|

Москва 2017 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного 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 совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих 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 функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и т.д.;

создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих 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 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-7 способностью к самоорганизации и самообразованию | <p>Знать и понимать: социальную роль физической культуры в жизни современного человека</p> <p>Уметь: использовать творчески средства и методы воспитания для проф. развития</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья</p> |
| 2 | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знать и понимать: роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности. - методы оказания первой медицинской доврачебной помощи пострадавшим; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек. <p>Уметь: применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.);</p> <p>-использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>Владеть: -личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;</p> <p>-должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания Университета;</p> |

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 |
| Контактная работа | 328 | 72,15 | 72,15 | | | 58,15 | 54,15 |
| Аудиторные занятия (всего): | 328 | 72 | 72 | 36 | 36 | 58 | 54 |
| В том числе: | | | | | | | |
| практические (ПЗ) и семинарские (С) | 328 | 72 | 72 | 36 | 36 | 58 | 54 |
| ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы: | 328 | 72 | 72 | 36 | 36 | 58 | 54 |
| 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 | | | | | Всего | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|-------|---------|---|---|----|---------|-----|----|---------|---|
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | СР | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | | Элективная дисциплина 1 Баскетбол | | | 328/189 | | | 328/189 | |
| 2 | 1 | Тема 1.1 Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) | | | 72/27 | | | 72/27 | ЗЧ, ПК1, ПК2 |
| 3 | 2 | Тема 1.2 Обучение тактике баскетбола . | | | 72/36 | | | 72/36 | ЗЧ, ПК1, ПК2 |
| 4 | | Тема 1.3 Обучение технике баскетбола. | | | 36/27 | | | 36/27 | |
| 5 | | Тема 1.4 Специальная физическая подготовка. | | | 36/36 | | | 36/36 | |
| 6 | 5 | Тема 1.5 Обучение технике игры. | | | 58/27 | | | 58/27 | ЗЧ, ПК1, ПК2 |
| 7 | 6 | Тема 1.6 Развитие скоростных способностей. | | | 54/36 | | | 54/36 | ЗЧ, ПК1, ПК2 |
| 8 | | Элективная дисциплина 2 Легкая атлетика | | | 328/189 | | | 328/189 | |
| 9 | 1 | Тема 2.1 Изучение техники бега | | | 72/27 | | | 72/27 | ЗЧ, ПК1, ПК2 |
| 10 | 2 | Тема 2.2 Изучение техники спортивной | | | 72/36 | | | 72/36 | ЗЧ, ПК1, 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 | КСР | СР | Всего | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | ходьбы | | | | | | | |
| 11 | | Тема 2.3 Изучение техники бега на короткие дистанции | | | 36/27 | | | 36/27 | |
| 12 | | Тема 2.4 Обучение технике эстафетного бега | | | 36/36 | | | 36/36 | |
| 13 | 5 | Тема 2.5 Прыжок в длину | | | 58/27 | | | 58/27 | ЗЧ, ПК1, ПК2 |
| 14 | 6 | Тема 2.6 Прыжок в высоту | | | 54/36 | | | 54/36 | ЗЧ, ПК1, ПК2 |
| 15 | | Всего: | | | 328/189 | | | 328/189 | |

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 эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными 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 специфическому бегу баскетболиста. | 72 / 27 |
| 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 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой). | 72 / 27 |
| 3 | 2 | РАЗДЕЛ 1 Баскетбол Тема: Обучение тактике баскетбола . | Обучение индивидуальной тактике нападения. | 72 / 36 |
| 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 / 36 |
| 5 | 3 | РАЗДЕЛ 1 Баскетбол Тема: Обучение технике баскетбола. | Совершенствование изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков. | 36 / 27 |
| 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 | 36 / 27 |
| 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 / 36 |
| 8 | 4 | РАЗДЕЛ 2 Легкая атлетика Тема: Обучение технике эстафетного бега | Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега | 36 / 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). | 58 / 27 |
| 10 | 5 | РАЗДЕЛ 2 Легкая атлетика Тема: Прыжок в длину | ознакомление с техникой, изучение техники прыжка с места, изучение техники прыжка с разбега | 58 / 27 |
| 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 | 54 / 36 |
| 12 | 6 | РАЗДЕЛ 2 Легкая атлетика Тема: Прыжок в высоту | Совершенствование техники прыжка в высоту | 54 / 36 |
| ВСЕГО: | | | | 656 / 378 |

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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, ведение паспорта здоровья учащегося.
- информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: автоматизированный 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 оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идеорефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ», биомеханический волновой тренажёр Агашина. 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 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 консультаций и проверки знаний. Цель: повышение теоретического и методического уровня студентов.

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)

Самостоятельные занятия учебным планом не предусмотрены.

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)

- о <http://www.infosport.ru/> национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
- о <http://teoriya.ru> электронная версия журнала «Теория и практика физической культуры»;
- о www.libsportedu.ru;
- о <http://elibrary.ru/> - научно-электронная библиотека;
- о scholar.google.ru;
- о 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.