

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра МК
Заведующий кафедрой МК

 В.П. Майборода

08 сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИПСС

 Т.В. Шепитько

08 сентября 2017 г.

Кафедра "Физическая культура ИПСС"

Автор Липский Евгений Владимирович, к.п.н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки:	<u>27.03.02 – Управление качеством</u>
Профиль:	<u>Управление качеством в производственно-технологических системах</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2016</u>

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.Ф. Гуськова	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой  Е.В. Липский
--	--

Москва 2017 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.

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

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

2.1.1. Элективные курсы по физической культуре и спорту:

Знания:

Умения:

Навыки:

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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать и понимать: нормы здорового образа жизни; ценности физической культуры; способы физического совершенствования организма; основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; медико-биологические и психологические основы физической культуры; систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>Уметь: правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; самостоятельно, методически правильно использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку; использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма.</p> <p>Владеть: навыками физических упражнений, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физической выносливости, подготовленности организма серьезным нагрузкам в экстремальных ситуациях; средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности; психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.</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						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Теоретический раздел			36			36	ПК1
2	1	Тема 1.1 Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры			12			12	
3	1	Тема 1.1 Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.			12			12	
4	1	Тема 1.1 Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			12			12	
5	1	Раздел 2 Практический раздел			30			30	ПК2
6	1	Тема 2.2 Тема 1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.			10			10	
7	1	Тема 2.2 Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.			10			10	
8	1	Тема 2.2 Тема 3. Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.			10			10	
9	1	Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным			6			6	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.							
10	1	Зачет						0	ЗЧ
11	2	Раздел 4 Теоретический раздел			27			27	ПК1
12	2	Тема 4.4 Тема 1. Общая физическая подготовка студента. Основы развития физических качеств человека.			9			9	
13	2	Тема 4.4 Тема 2. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе			9			9	
14	2	Тема 4.4 Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			9			9	
15	2	Раздел 5 Практический раздел			36			36	ПК2
16	2	Тема 5.5 Тема 1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.			9			9	
17	2	Тема 5.5 Тема 2. Основы методики самомассажа.			9			9	
18	2	Тема 5.5 Тема 3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.			9			9	
19	2	Тема 5.5 Тема 4. Методика составления проведения простейших			9			9	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.							
20	2	Раздел 6 Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости			9			9	
21		Раздел 6 Теоретический раздел			9			9	
22	3	Тема 6.6 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			9			9	
23	2	Зачет						0	ЗЧ
24		Раздел 7 Практический раздел			22			22	
25	3	Тема 7.7 Тема 1. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения			9			9	
26	3	Тема 7.7 Тема 2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).			9			9	
27	3	Тема 7.7 Тема 3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).			4			4	
28	3	Раздел 8 Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и			5			5	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости							
29		Раздел 9 Теоретический раздел			6			6	
30	4	Тема 9.9 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра			6			6	
31		Раздел 10 Практический раздел			24			24	
32	4	Тема 10.10 Тема 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.			6			6	
33	4	Тема 10.10 Тема 2. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).			6			6	
34	4	Тема 10.10 Тема 3. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.			6			6	
35	4	Тема 10.10 Тема 4. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.			6			6	
36	4	Раздел 11 Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы,			6			6	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		быстроты движений, ловкости и гибкости.							
37		Раздел 12 Практический раздел			38			38	
38	5	Тема 12.12 Тема 1.Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.			19			19	ПК1
39	5	Тема 12.12 Тема 2 Средства и методы мышечной релаксации в спорте.			19			19	ПК2
40	5	Раздел 13 Учебно-тренировочные занятияОбучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости			20			20	
41	5	Зачет						0	ЗЧ
42		Раздел 14 Практический раздел			36			36	
43	6	Тема 14.14 Тема 1 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.			18			18	ПК1
44	6	Тема 14.14 Тема 2. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.			18			18	ПК2
45	6	Раздел 15 Учебно-тренировочные занятияОбучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование			18			18	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Всего	Формы текущего контроля успеваемости и промежу- точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.								
46	6	Зачет						0	ЗЧ	
47		Всего:			328			328		

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 Теоретический раздел	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	12
2	1	РАЗДЕЛ 1 Теоретический раздел	Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	12
3	1	РАЗДЕЛ 1 Теоретический раздел	Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры	12
4	1	РАЗДЕЛ 2 Практический раздел	Тема 1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	10
5	1	РАЗДЕЛ 2 Практический раздел	Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	10
6	1	РАЗДЕЛ 2 Практический раздел	Тема 3. Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.	10
7	2	РАЗДЕЛ 4 Теоретический раздел	Тема 2. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	9
8	2	РАЗДЕЛ 4 Теоретический раздел	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	9
9	2	РАЗДЕЛ 4 Теоретический раздел	Тема 1. Общая физическая подготовка студента. Основы развития физических качеств человека.	9
10	2	РАЗДЕЛ 5 Практический раздел	Тема 1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.	9
11	2	РАЗДЕЛ 5 Практический раздел	Тема 2. Основы методики самомассажа.	9
12	2	РАЗДЕЛ 5 Практический раздел	Тема 3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.	9

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
13	2	РАЗДЕЛ 5 Практический раздел	Тема 4. Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	9
14	3	РАЗДЕЛ 6 Теоретический раздел	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	9
15	3	РАЗДЕЛ 7 Практический раздел	Тема 1. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	9
16	3	РАЗДЕЛ 7 Практический раздел	Тема 2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).	9
17	3	РАЗДЕЛ 7 Практический раздел	Тема 3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	4
18	4	РАЗДЕЛ 9 Теоретический раздел	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	6
19	4	РАЗДЕЛ 10 Практический раздел	Тема 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	6
20	4	РАЗДЕЛ 10 Практический раздел	Тема 2. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	6
21	4	РАЗДЕЛ 10 Практический раздел	Тема 3. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	6
22	4	РАЗДЕЛ 10 Практический раздел	Тема 4. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	6
23	5	РАЗДЕЛ 12 Практический раздел	Тема 1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	19
24	5	РАЗДЕЛ 12 Практический раздел	Тема 2 Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	19
25	6	РАЗДЕЛ 14 Практический раздел	Тема 1 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	18
26	6	РАЗДЕЛ 14 Практический раздел	Тема 2. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.	18

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
27	1		Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	6
28	2		Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	9
29	3		Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	5
30	4		Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	6
31	5		Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	20
32	6		Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	18
ВСЕГО:				328 / 0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Образовательные технологии предусматриваются в форме комплексов инновационных средств, методов и подходов в области физической культуры направленных на формирование личности студента

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	Физическая культура студентов	Колокатова Л.Ф.; М.М. Чубаров	М: МГИУ, 2007 НТБ МИИТ	Все разделы
2	Система информационной поддержки профессионально-ориентированной подготовки студентов	Л.Ф. Колокатова	М: МГИУ, 2007 НТБ МИИТ	Все разделы
3	Физическая культура студента и жизнь.	Ильинич В.И.	М.: Гардарики, 2008 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
4	Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в не физкультурных высших учебных заведениях	Родиченко В.С. и др	М.: Советский спорт, 2009 НТБ МИИТ	Все разделы

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

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, включают в себя печатные и/или электронные издания основной учебной литературы, изданные за последние 10 лет.

В том числе:

1. И.В. Сухоцкий. Лекции по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной формы обучения. www.miit.ru/portal/page/portal/miit/divs/hist
2. И.В. Сухоцкий. Лекции по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочной и дистанционной форм обучения. www.miit.ru/portal/page/portal/miit/divs/hist
3. Российская спортивная энциклопедия. www.libsport.ru
4. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. / <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
5. Основные понятия педагогики физической культуры и спорта. <http://on-sports.ru/>
6. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». www.teoriya.ru/journals.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. www.teoriya.ru/fkvot/
8. Портал спортивных новостей. / <http://news.sportbox.ru/>
9. Российская спортивная энциклопедия. www.libsport.ru

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ,

ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Программного обеспечения не требуется

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

Дом спорта

Легкоатлетический манеж, Большой игровой зал (волейбол, баскетбол, мини-футбол), мужской и женский тренажерный зал, зал тяжелой атлетики, зал спортивной гимнастики, бассейн, зал фехтования, тир, зал бокса.

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

1. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся и студентов. Москва 2012
2. Сухоцкий И.В. Теория физического воспитания студентов. Учебник, Москва 2012.
3. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся и студентов. Москва 2013
4. Сухоцкий И.В. Физическое воспитание студентов. Москва 2014
5. Смирнов Г.М., Павлов Н.В., Шаумян С.А. Диагностика повреждений и оказание первой помощи на занятиях физической культуры Москва 2013