

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
48.03.01 Теология,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая физическая подготовка

Направление подготовки: 48.03.01 Теология

Направленность (профиль): Православие в контексте мировой культуры

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: 20.11.2023

1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

Целью дисциплины "Общая физическая подготовка" 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:

- методы и средства общей физической подготовки, основы

образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации составляет 0 академических часа (ов).

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.

Практические занятия

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
1	Ознакомление с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющих способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с физическими качествами, необходимыми в дальнейшей профессиональной деятельности, развивают важные физические навыки и способности к освоению будущей профессии.
2	Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие общей физической подготовки, знакомятся с проведением комплекса ОРУ: выполнение упражнений для разогрева мышц, суставная разминка, упражнения на гибкость для подготовки к основной части занятия.
3	Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами легкоатлетических упражнений В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями сложной координации движения, работа на выносливость, упражнения с отягощениями (набивной мяч, скакалки).
4	Методика формирования физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими силу, выносливость, отстающие мышечные группы.
5	Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными видами бега прыжков, эстафет.
6	Основные методы формирования двигательных навыков в легкой атлетике

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	Упражнения для прыжков и метаний. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с выполнением прыжков стоя с места, с выполнением прыжков с разбега, выполнением метания теннисного мяча.
7	Методика формирования гибкости в легкой атлетике В результате работы на практическом занятии студенты обучаются групповым растяжкам, дыхательным упражнениям, релаксации.
8	Основные методы обучения спортивной ходьбе В результате работы на практическом занятии студенты развивают выносливость, координацию движений, правильную осанку. Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой
9	Техника и методика обучения спортивной ходьбе В результате работы на практическом занятии студенты выполняют специальные упражнения на группы мышц нижних конечностей, спины, дыхательные упражнения. Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой
10	Основные методы обучения барьерному бегу и упражнения с барьерами В результате работы на практическом занятии студенты развивают гибкость, ловкость, координацию и быстроту движений.
11	Техника и методика обучения барьерному бегу и упражнения с барьерами В результате работы на практическом занятии студенты выполняют 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.).
12	Основные методы обучения бегу на короткие дистанции В результате работы на практическом занятии студенты развивают быстроту движений.
13	Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции как средство воспитания быстроты В результате работы на практическом занятии студенты выполняют специальные упражнения на быстроту, внимание, выполняют ускорения в начале бега/ в конце бега.
14	Основные методы обучения бегу на средние и длинные дистанции В результате работы на практическом занятии студенты развивают выносливость.
15	Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции В результате работы на практическом занятии студенты выполняют специальные упражнения на группы мышц нижних конечностей, спины, дыхательные упражнения.
16	Методика формирования физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими силу, выносливость, отстающие мышечные группы.
17	Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными видами бега прыжков, эстафет.
18	Основные методы обучения выполнения статических упражнений В результате работы на практическом занятии студенты развивают выносливость, координацию движений, правильную осанку, силовые качества.
19	Техника и методика обучения выполнения статических упражнений В результате работы на практическом занятии студенты выполняют статические упражнения.(«стульчик», планка прямая, боковые, обратная и др.)
20	Основные методы обучения метанию теннисного мяча. Цель спортивных метаний. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	В результате работы на практическом занятии студенты развивают координацию движений, правильную осанку, силовые качества.
21	Основные методы формирования двигательных навыков с помощью баскетбола: способы овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями для быстроты, ловкости, координации.
22	Методика формирования физических качеств с помощью баскетбола В результате работы на практическом занятии студенты развивают гибкость, пластику, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые и координационные качества путем выполнения специальных упражнений.
23	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив плавание) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив плавание. Выполняют упражнения в воде, изучают стили плавания для сдачи норматива.
24	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполняют упражнения на развитие и укрепление мышц ног, различные прыжковые упражнения.
25	Сдача Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) В результате работы на практическом занятии студенты сдают нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): прыжок в длину с места толчком двумя ногами; плавание; стрельба из пневматической винтовки; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища лежа на спине на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; челночный бег 3*10.
26	Контрольное тестирование физической подготовленности В результате работы на практическом занятии выявляется уровень физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности. Сдача контрольных нормативов, самоконтроль за состояние организма (ЧСС, дыхание, общее состояние).
27	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив поднимание туловища лежа на спине на полу) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив поднимание туловища лежа на спине на полу. Выполняют упражнения на мышцы брюшного пресса: верхней, нижней и боковых частей.
28	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Выполняют упражнения на развитие гибкости, различные виды наклонов стоя, сидя на полу, полушпагат, шпагат.
29	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив стрельба из пневматической винтовки) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив стрельба из пневматической винтовки сидя с упора, стоя с упора.
30	Контрольное тестирование физической подготовленности В результате работы на практическом занятии выявляется уровень физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности. Сдача контрольных нормативов, самоконтроль

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	за состояние организма (ЧСС, дыхание, общее состояние)

4.3. Самостоятельная работа обучающихся.
Не предусмотрено учебным планом

1	Подготовка к промежуточной аттестации.
2	Подготовка к текущему контролю.

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

№ п/п	Библиографическое описание	Место доступа
1	Общие основы теории физической культуры и спорта Т. Ю. Федорова, Ф. Р. Сибгатулина Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2020-140 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1268.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.
2	Физическая культура в системе высшего образования Т. Ю. Федорова, Ф. Р. Сибгатулина Учебно-методическое издание М. : РУТ(МИИТ) , 2021- 80 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/upos/DC-1493.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.
3	Формирование культуры здоровья у студентов транспортных вузов на основе средств и методов физической культуры и спорта Е. В. Войнова Учебное пособие М. : РУТ(МИИТ) , 2021- 94 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/upos/DC-1567.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.
4	Рекомендации по проведению	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1475.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.

	самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021-36 с.	
5	Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" Р. Р. Алиходжин Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2020-38 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1242.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.
6	Применение комплексно-комбинированных форм упражнений в физическом воспитании студентов транспортного вуза Р. Р. Алиходжин, А. А. Карпинский, Е. В. Плеханова Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021- 39 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1426.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.
7	Функциональный тренинг в системе знаний по физической культуре в вузе Т. Ю. Маскаева Учебно-методическое издание М. : РУТ(МИИТ) , 2021-45 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1499.pdf (дата обращения: 02.02.2022). - Текст: электронный.

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

- Информационный портал Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (www.elibrary.ru)

- Научно-техническая библиотека РУТ (МИИТ) (<http://library.miit.ru>).

- Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз» (<http://mrsss.ru/>)

- Теория и методика ФК (http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury)

- Движение «В СПОРТЕ» (<http://vsporterussia.ru/>)

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

- Электронная информационно-образовательная среда: ЭИОС РУТ (МИИТ)

- Электронная почта

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

Дом физкультуры РУТ (МИИТ), помещения для физической культуры, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием.

.

П. 10.1. Оценочные материалы

Перечень тем рефератов для 1-3 семестров:

1. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.

2. Основы физического воспитания студентов со специальной медицинской группой.

3. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма

4. Самостоятельные занятия как одно из средств повышения работоспособности и укрепления здоровья студента

5. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности"

6. Ценностные ориентации в отношении студентов к физической

культуре.

7. Основные компоненты физической культуры.
8. Физическая культура в структуре профессионального образования.
9. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
10. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
12. Критерии эффективности использования основных составляющих ЗОЖ.
13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
14. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
15. Функциональная система организма. Мышечная система и её функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений)
16. Физиологические системы организма.
17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
18. Биологические ритмы. Работоспособность.
19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
20. Регуляция деятельности организма в различных условиях.
21. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
22. Характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
23. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
24. Устойчивость к резкому изменению погодных условий и микроклимата.
25. Актуальные проблемы современной дефектологии.
26. Основные этапы становления системы помощи детям с нарушениями в развитии в России (историко-социальный аспект).
27. Выдающиеся отечественные ученые-дефектологи (один по выбору студента).
28. Выдающиеся зарубежные ученые-дефектологи (один по выбору студента).

.

Перечень тем рефератов для 4-6 семестров:

1. Физическая культура и спорт – как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся, их физического и спортивного совершенствования.
2. Профессиональная направленность физического воспитания.
3. Гуманитарная значимость физической культуры.
4. Ценностные ориентации и отношение учащихся к физической культуре.
5. Ценностные ориентации учащихся на ЗОЖ и их отражение в жизнедеятельности.
6. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
7. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
8. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, послерабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки) Внимание! по выбору студента по одному виду и на примере одной из групп труда.
9. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
10. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
12. Критерии эффективности использования основных составляющих ЗОЖ.
13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
14. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
15. Функциональная система организма. Мышечная система и её функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений).
16. Физиологические системы организма.
17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
18. Биологические ритмы. Работоспособность.
19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
20. «Норма» и «отклонение» в физическом, психическом, умственном и моторном развитии человека.
21. Система консультативно-диагностической, коррекционно-

педагогической и реабилитационной работы в современной системе специального образования.

22. Специфические закономерности «аномального развития» человека.

23. Понятие «аномального развития» (дизонтогенез) и психологические параметры дизонтогенеза.

.
ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА:

1. Титульный лист. На титульном листе полное название (прописными буквами) университета, учебная дисциплина «Физическая культура и спорт», студент, учебная группа, преподаватель, закрепленной группы, год.

2. В конце текста список литературы и содержание

3. Нумерация страниц внизу по центру

4. Формат А4; поля: верхнее, нижнее, правое, левое 2,0 см; шрифт TimesNewRoman, 14.

5. Объем материала 6-10 стр.

6. Оформление материалов в редакторе Word

7. Межстрочный интервал – одинарный, выравнивание по ширине страницы.

.
При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предлагается сдать контрольное тестирование физической подготовленности

Перечень заданий:

бег 30 метров, результат измеряется в секундах,

прыжок в длину с места, измеряется в сантиметрах,

подтягивание на перекладине для юношей,

сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа для девушек,

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье измеряется в см,

поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).

№№

п Виды испытаний (тесты) До 24 лет 25 и старше

Девушки Юноши Женщины Мужчины

1 Бег на 30 м (с) 6,4 5,4 7,3 6,3

22 Для девушек:

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) 9 - 8 -

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 9 - 5 -

Для юношей:

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) - 7 - 5

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) - 22 - 16
или рывок гири 16 кг (кол-во раз) - 19 - 19

33 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) +7 +5 +5 +3

44 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 165 205 140 200

55 Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) 24 30 19 26

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:

заведующий кафедрой, профессор,
к.н. кафедры «Физическая культура и
спорт»

Ф.Р. Сибгатулина

доцент, доцент, к.н. кафедры
«Физическая культура и спорт»

Т.Ю. Фёдорова

Согласовано:

Начальник Центра КТ

К.С. Киселев

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической
комиссии

А.Н. Евлаев