

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра МиТ  
Заведующий кафедрой МиТ



А.А. Пискунов

23 июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор



В.С. Тимонин

26 сентября 2022 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор  
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент  
Маскаева Татьяна Юрьевна, к.п.н., доцент

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Специальность:	23.05.06 – Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
Специализация:	Мосты
Квалификация выпускника:	Инженер путей сообщения
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2020

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии Протокол № 5 25 мая 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.Ф. Гуськова	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 10 11 мая 2020 г. Заведующий кафедрой  А.А. Пискунов
---	---

Рабочая программа учебной 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: 941027  
Подписал: Заведующий кафедрой Пискунов Александр  
Алексеевич  
Дата: 11.05.2020

Москва 2022 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

### **2.1. Наименования предшествующих дисциплин**

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

#### **2.1.1. Физическая культура и спорт:**

Знания: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Умения: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

### **2.2. Наименование последующих дисциплин**

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

#### **2.2.1. Государственная итоговая аттестация**

### 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	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни. УК-7.3 Применяет физические упражнения, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

##### 4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетные единицы (72 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
Контактная работа	68	34,15	34,15
Аудиторные занятия (всего):	68	34	34
В том числе:			
практические (ПЗ) и семинарские (С)	68	34	34
Самостоятельная работа (всего)	4	2	2
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	36	36
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	1.0	1.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ТК	ТК	ТК
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Диф.зачёт, Зачет	Зачет	Диф.зачёт

### 4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семе	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			4	5	6	7	8	9	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			6		2	8	
2	1	Раздел 2 Основы здорового образа жизни студентов			6			6	
3	1	Раздел 3 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.			6			6	ТК, компьютерное тестирование АСТ
4	1	Раздел 4 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.			8			8	Контрольное тестирование физической подготовленности
5	1	Раздел 5 Методические и практические основы физического воспитания			8			8	Зачет
6	2	Раздел 6 Раздел 6			8			8	
7	2	Раздел 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Компьютерное тестирование АСТ			12		2	14	ТК
8	2	Раздел 8 Контроль и самоконтроль физического состояния			4			4	Контрольное тестирование физической подготовленности
9	2	Раздел 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов			10			10	Диф.зачёт
10		Всего:			68		4	72	

#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 68 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 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Практические занятия 1-3  ПЗ№1 Ознакомление с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющих способности к освоению будущей профессии, степень физической подготовленности. ПЗ№2 Методические и практические основы физического воспитания ПЗ№3 Средства и методы физического воспитания, формы занятий физическими упражнениями. Общая и специальная физическая подготовка студентов, воспитание физических качеств. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	6
2	1	РАЗДЕЛ 2 Основы здорового образа жизни студентов	Практические занятия 4-6  ПЗ№4 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками Понятие «двигательный навык» и «двигательное умение». ПЗ№5 Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию. ПЗ№6 Ознакомление с методами оценки уровня здоровья. Основные положения методики закаливания. Анализ некоторых систем питания. Контроль за массой тела при различной двигательной активности.	6
3	1	РАЗДЕЛ 3 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Практические занятия 7-9  ПЗ№7 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. ПЗ№8 Ознакомление со средствами и методами психической саморегуляции. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния. ПЗ№9 Компьютерное тестирование АСТ по разделам №1,2,3,4,5	6

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
4	1	РАЗДЕЛ 4 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Практические занятия 10-13  ПЗ№10 Ознакомление с оценкой морфофункциональной типологии человека. ПЗ№11 Ознакомление с методикой оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ПЗ№12 Контрольное тестирование физической подготовленности ПЗ№13 воспитание физических качеств. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	8
5	1	РАЗДЕЛ 5 Методические и практические основы физического воспитания	Практические занятия 14-17  ПЗ№14 Средства и методы физического воспитания, формы занятий физическими упражнениями. ПЗ№15 Общая физическая подготовка студентов ПЗ№16 специальная физическая подготовка студентов ПЗ№17 Контрольное тестирование физической подготовленности	8
6	2	Раздел 6	практическая работа 18-21	8
7	2	РАЗДЕЛ 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	практическая работа	12
8	2	РАЗДЕЛ 8 Контроль и самоконтроль физического состояния	практическая работа 28.....-29  ПЗ№28 Самоконтроль за физическим развитием. Самоконтроль за функциональным состоянием. ПЗ№29 Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.	4
9	2	РАЗДЕЛ 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	практическая работа	10
ВСЕГО:				68/0

#### 4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены



## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме практических и самостоятельных занятий.

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в Доме физкультуры РУТ(МИИТ) в объёме 68 часов. Самостоятельные занятия в объёме 4 часов. Теоретический материал, на котором построен весь практический курс, имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на зачетных требованиях. Весь курс разбит на 9 разделов, представляющих собой логически завершенный объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование АСТ), так и задания практического содержания (Контрольное тестирование физической подготовленности) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов для студентов, имеющих освобождение от практических занятий.

- мультимедийные технологии, для проведения научно-практических конференций в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором.

- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине

## 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
1	1	РАЗДЕЛ 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Самостоятельная работа №1</p> <p>Определение своего уровня здоровья (по методике В.И. Белова). Функциональные состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями. Определение собственного морфофункционального типа (по методике М.В. Черноруцкого). Роль двигательной активности в обеспечении здоровья. Изучение основных профессионально-значимых качеств, определяющих способности к освоению будущей профессии, степень физической подготовленности. Совершенствование ранее разученных двигательных умений и навыков (по заданию преподавателя). Подбор комплекса подводящих и имитационных упражнений для разучивания и закрепления движений.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.3-47 <a href="http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf">http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf</a> «Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.1)» с.3-115 <a href="http://library.miit.ru/methodics/03092018/%D0%A3%D0%9F_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf">http://library.miit.ru/methodics/03092018/%D0%A3%D0%9F_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf</a></p>	2
2	2	РАЗДЕЛ 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Самостоятельная работа 2</p> <p>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка и т.д.). Ведение дневника самоконтроля, отслеживая свой уровень физического и функционального состояния в процессе занятий выбранным видом спорта или оздоровительной системы физических упражнений. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда будущей профессии.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89 <a href="http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf">http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf</a> «Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.1)» с.116-206 <a href="http://library.miit.ru/methodics/03092018/%D0%A3%D0%9F_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf">http://library.miit.ru/methodics/03092018/%D0%A3%D0%9F_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf</a> 2</p>	2
<b>ВСЕГО:</b>				<b>4</b>

## 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	Теория и методика физической культуры и спорта	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2 (3-90)
2	Способы проведения измерений функционального состояния организма студентов технического вуза	Сибгатулина Ф.Р., Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2 (3-28)
3	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский под ред. и др.	М: КноРус, Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> ), 2018	Все разделы
4	Экономика физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2 (3-345)
5	Физическая подготовка студентов технических вузов	Алиходжин Р. Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1.2 (3-14)

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
6	Исследование и оценка физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2(3-22)
7	1,2(3-22)	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017	1,2 (3-25)
8	Физическая культура: учебник	А. А. Бишаева, В. В. Малков	М: КноРус, Электронно-библиотечная система BOOK.RU, 2017	Все разделы

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

1. <http://library.miiit.ru/> электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. <http://mrsss.ru/> Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз»
3. [http://opace.ru/b/teoriya\\_i\\_metodika\\_fizicheskoy\\_kultury](http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury) Теория и методика ФК
4. <http://vsporterussia.ru/> Движение «В СПОРТЕ»

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

Microsoft Windows, Microsoft Office  
Интернет-браузер  
Справочная правовая система «Консультант-плюс»

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

(МОДУЛЮ)

1. Дом физкультуры РУТ(МИИТ), помещения для физической культуры, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (Гимнастические маты, скакалки, шведская стенка, гантели)
2. Лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой
3. Центр тестирования. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с АСТ-тест

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

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Главная задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся и являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины .

Фонд оценочных средств являются составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины.

Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- защита рефератов
- вопросы в тестовой форме с использованием персональных компьютеров
- контрольные нормативы
- зачет (1 семестр)
- зачет с оценкой (2 семестр)

Защита рефератов.

Устная защита рефератов проводится в качестве дополнительного испытания для студентов, имеющих освобождение от практических занятий. Вопросы по реферату не

должны выходить за рамки объявленной темы. При оценке защиты реферата анализу подлежит точность формулировок, связанность изложения материала, обоснованность суждений, опора на практические занятия.

Компьютерное тестирование.

Проводится один раз в семестр на первом и втором курсах, с использованием персональных компьютеров и программного обеспечения АСТ-тест. Каждому студенту отводится 20 минут, по одной минуте на каждый вопрос. Для каждого студента 20 вопросов определяются компьютером путем случайной выборки из базы тестовых заданий. Оценка результатов тестирования производится компьютерной программой, результат выдается немедленно по окончании теста. До окончания теста студент может еще раз просмотреть все свои ответы на задания и при необходимости внести коррективы. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

Бег 1000 метров, результат измеряется в минутах, прыжок в длину с места, измеряется в метрах, подтягивание на перекладине для юношей, сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа для девушек.

Зачет.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» завершает изучение курса и проходит в виде зачета. Зачет проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии. До зачета не допускаются студенты, не сдавшие хотя бы один из двух текущих контролей (тестирований).

Зачет с оценкой.

Итоговая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» завершает полное изучение курса, проводится согласно расписанию зачетно-экзаменац