

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 специалитета
по специальности
23.05.04 Эксплуатация железных дорог,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Специальность: 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Специализация: Магистральный транспорт

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: 18.05.2022

1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

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. 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;

УК-9 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

Знать:

- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности;
- методы сохранения и укрепления здоровья;
- понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру.

Уметь:

- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни;
- планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Владеть:

- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой;
- навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

3. Объем дисциплины (модуля).**3.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля).**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 з.е. (72 академических часа(ов)).

3.2. Объем дисциплины (модуля) в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Тип учебных занятий	Количество часов		
	Всего	Семестр	
		№1	№2
Контактная работа при проведении учебных занятий (всего):	64	32	32
В том числе:			
Занятия лекционного типа	8	4	4
Занятия семинарского типа	56	28	28

3.3. Объем дисциплины (модуля) 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 составляет 8 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.

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
1	<p>Основы здорового образа жизни студентов Рассматриваемые вопросы: - здоровье человека как ценность; - компоненты здоровья; - факторы, определяющие здоровье; - здоровый образ жизни и его составляющие.</p>
2	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Рассматриваемые вопросы: - цель и задачи физического воспитания; - основные понятия, термины физической культуры; - виды физической культуры; - социальная роль, функции физической культуры и спорта; - физическая культура личности студента; - программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы; - организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p>
3	<p>Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Рассматриваемые вопросы: - определение понятия «спорт»; - виды современного спорта. - студенческий спорт; - студенческие спортивные соревнования.</p>
4	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка Рассматриваемые вопросы: - определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка; - задачи профессионально-прикладной физической подготовки;</p>

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
	<ul style="list-style-type: none"> - основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки; - средства ППФП студентов; - организация и формы ППФП в вузе.

4.2. Занятия семинарского типа.

Практические занятия

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
1	<p>Ознакомление с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющими способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющими способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности.</p>
2	<p>Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие общей физической подготовки, знакомятся с проведением комплекса ОРУ.</p>
3	<p>Средства и методы физического воспитания. Проведение комплекса ОРУ.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными средствами и методами физического воспитания.</p>
4	<p>Проведение комплекса ОРУ. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методикой эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>
5	<p>Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными методами формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</p>
6	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию. Прыжки в длину с места.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками овладения двигательными умениями и навыками, этапами обучения новому двигательному действию, изучают технику прыжка в длину с места.</p>
7	<p>Методика формирования физических качеств. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают технику бега на короткие дистанции, как средства воспитания быстроты.</p>
8	<p>Методика формирования физических качеств. Развитие гибкости с помощью специальных упражнений.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают техники развития гибкости с помощью специальных упражнений.</p>
9	<p>Методика формирования физических качеств. Развитие ловкости с помощью теннисных и набивных мячей.</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают техники развития ловкости с помощью теннисных и набивных мячей.
10	<p>Методика формирования физических качеств. Развитие силы. Основные упражнения.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают технику основных упражнений для развития силы.</p>
11	<p>Техника выполнения упражнений для основных мышечных групп верхней части туловища (широчайшие, бицепсы, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья).</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой выполнения упражнений для основных мышечных групп верхней части туловища (широчайшие, бицепсы, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья).</p>
12	<p>Техника выполнения упражнений для основных мышечных групп нижней части туловища (мышцы бедра, голени, мышцы стопы).</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой выполнения упражнений для основных мышечных групп нижней части туловища (мышцы бедра, голени, мышцы стопы).</p>
13	<p>Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты получают навык командной работы и соревновательных компетенций.</p>
14	<p>Контрольное тестирование физической подготовленности</p> <p>В результате работы на практическом занятии выявляется уровень физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности.</p>
15	<p>Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методикой индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p>
16	<p>Методика формирования физических качеств. Бег на длинные дистанции как средство воспитания выносливости.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают технику бега на длинные дистанции, как средства воспитания выносливости.</p>
17	<p>Проведение комплекса ОРУ. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками средствами общей физической подготовки.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками средствами общей физической подготовки.</p>
18	<p>Выполнение новых упражнений направленных на развитие физических качеств, а также повторение ранее изученных.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с новыми упражнениями, направленными на развитие физических качеств, а также повторение ранее изученных.</p>
19	<p>ОРУ, выполнение прыжковые упражнения, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, пояса верхних и пояса нижних конечностей.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие общей физической подготовки, самостоятельно в группах проводят комплексы ОРУ.</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
20	<p>Формирование двигательных навыков с помощью лёгкоатлетических упражнений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты формируют двигательные навыки с помощью лёгкоатлетических упражнений: беговых и прыжковых упражнений.</p>
21	<p>Развитие гибкости с помощью специальных упражнений. Увеличение подвижности в суставах.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие гибкости с помощью специальных упражнений.</p>
22	<p>Эстафеты. Подвижные игры.</p> <p>Эстафеты. Подвижные игры.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты получают навык командной работы и соревновательных компетенций.</p>
23	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами)</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты готовятся к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами)</p>
24	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты готовятся к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)</p>
25	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив поднимание туловища лежа на спине на полу)</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты готовятся к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив поднимание туловища лежа на спине на полу)</p>
26	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье)</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты готовятся к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье)</p>
27	<p>Сдача Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты сдают нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
28	<p>Контрольное тестирование физической подготовленности</p> <p>В результате работы на практическом занятии выявляется уровень физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности.</p>

4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Основы здорового образа жизни студентов Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности (утренняя гимнастика, физкультпаузы и др.).
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка и т.д.)
3	Подготовка к зачету
4	Подготовка к промежуточной аттестации.
5	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	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1268.pdf
2	Физическая культура в системе высшего образования Т. Ю. Федорова, Ф. Р. Сибгатулина Учебно-методическое издание М. : РУТ(МИИТ) , 2021	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/upos/DC-1493.pdf
3	Формирование культуры здоровья у студентов транспортных вузов на основе средств и методов физической культуры и спорта Е. В. Войнова	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/upos/DC-1567.pdf

	Учебное пособие М. : РУТ(МИИТ) , 2021	
4	Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1475.pdf
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	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1242.pdf
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	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1426.pdf

7	Функциональный тренинг в системе знаний по физической культуре в вузе Т. Ю. Маскаева Учебно-методическое издание М. : РУТ(МИИТ) , 2021	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1499.pdf
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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
- Microsoft Teams

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 (Гимнастические маты, скакалки, шведская стенка, гантели)
- Стадион РУТ(МИИТ)
- Уличные тренажеры

9. Форма промежуточной аттестации:

Зачет в 1, 2 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:

Заведующий кафедрой УЭРиБТ

А.Ф. Бородин

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической
комиссии

Н.А. Клычева