

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
38.03.01 Экономика,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль): Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Форма обучения: Очно-заочная

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 Фаила
Равильевна
Дата: 01.06.2022

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. Владение 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	Сем. №1
Контактная работа при проведении учебных занятий (всего):	8	8
В том числе:		
Занятия семинарского типа	8	8

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 64 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 основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющими способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности.
2	Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие общей физической подготовки, знакомятся с проведением комплекса ОРУ.
3	Средства и методы физического воспитания. Проведение комплекса ОРУ. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными средствами и методами физического воспитания.
4	Проведение комплекса ОРУ. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методикой эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
5	Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными методами формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
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> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают техники развития ловкости с помощью теннисных и набивных мячей.</p>
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</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	<p>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>
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</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	обороне» (ГТО) В результате работы на практическом занятии студенты сдают нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
28	Контрольное тестирование физической подготовленности В результате работы на практическом занятии выявляется уровень физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности.

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

№ п/п	Библиографическое описание	Место доступа
1	Общие основы теории физической культуры и спорта. Часть III Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р. Учебное пособие РУТ (МИИТ) , 2020	https://rut-miit.ru/
2	Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Алиходжин Р.Р. Учебно-методическое издание РУТ (МИИТ) , 2020	https://rut-miit.ru/
3	Динамика функционального состояния ЦНС студентов транспортного вуза Овсянникова М.А. Учебное пособие РУТ (МИИТ) , 2020	https://rut-miit.ru/
4	Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов Греков Ю.А., Ершов А.М., Савкин А.Ю. Учебно-методическое издание РУТ (МИИТ) , 2021	https://rut-miit.ru/
5	Физическое воспитание студентов, имеющих ограничение по состоянию здоровья Карпинский А.А. Учебно-методическое издание РУТ (МИИТ) , 2020	https://rut-miit.ru/
6	Применение фитнес-технологий в физическом воспитании	https://rut-miit.ru/

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 семестре.

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 МФиУУ

Е.З. Макеева

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической
комиссии

М.В. Ишханян