

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
10.05.01 Компьютерная безопасность,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Специальность: 10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация: Информационная безопасность объектов информатизации на базе компьютерных систем

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 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. 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 | Основы здорового образа жизни студентов Рассматриваемые вопросы: - здоровье человека как ценность; - компоненты здоровья; - факторы, определяющие здоровье; - здоровый образ жизни и его составляющие. |
| 2 | 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. |
| 3 | 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. |
| 4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка Рассматриваемые вопросы: - определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка; - задачи профессионально-прикладной физической подготовки; |

| № 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, определяющих 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> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования</p> |

| № п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | физических качеств, изучают техники развития ловкости с помощью теннисных и набивных мячей. |
| 10 | Методика формирования физических качеств. Развитие силы. Основные упражнения. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают технику основных упражнений для развития силы. |
| 11 | Техника выполнения упражнений для основных мышечных групп верхней части туловища (широчайшие, бицепсы, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья). 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). |
| 12 | Техника выполнения упражнений для основных мышечных групп нижней части туловища (мышцы бедра, голени мышцы стопы). В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой выполнения упражнений для основных мышечных групп нижней части туловища (мышцы бедра, голени мышцы стопы). |
| 13 | Подвижные игры. Эстафеты. В результате работы на практическом занятии студенты получают навык командной работы и соревновательных компетенций. |
| 14 | Контрольное тестирование физической подготовленности В результате работы на практическом занятии выявляется уровень физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности. |
| 15 | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методикой индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. |
| 16 | Методика формирования физических качеств. Бег на длинные дистанции как средство воспитания выносливости. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают технику бега на длинные дистанции, как средства воспитания выносливости. |
| 17 | Проведение комплекса ОРУ. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками средствами общей физической подготовки. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками средствами общей физической подготовки. |
| 18 | Выполнение новых упражнений направленных на развитие физических качеств, а также повторение ранее изученных. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с новыми упражнениями, направленными на развитие физических качеств, а также повторение ранее изученных. |
| 19 | ОРУ, выполнение прыжковые упражнения, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, пояса верхних и пояса нижних конечностей. В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие общей физической подготовки, самостоятельно в группах проводят комплексы ОРУ. |
| 20 | Формирование двигательных навыков с помощью лёгкоатлетических упражнений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. В результате работы на практическом занятии студенты формируют двигательные навыки с помощью |

| № п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | лёгкоатлетических упражнений: беговых и прыжковых упражнений. |
| 21 | Развитие гибкости с помощью специальных упражнений. Увеличение подвижности в суставах. В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие гибкости с помощью специальных упражнений. |
| 22 | Эстафеты. Подвижные игры. Эстафеты. Подвижные игры. В результате работы на практическом занятии студенты получают навык командной работы и соревновательных компетенций. |
| 23 | 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 готовятся к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами) |
| 24 | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) 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) |
| 25 | 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 готовятся к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив поднимание туловища лежа на спине на полу) |
| 26 | 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 готовятся к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) |
| 27 | 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) |
| 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, |

| № п/п | Вид самостоятельной работы |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 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 Учебное пособие М. : РУТ(МИИТ) , 2021 | http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/upos/DC-1567.pdf |
| 4 | Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами | http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1475.pdf |

| | | |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | транспортных вузов Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021 | |
| 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 УиЗИ

Л.А. Баранов

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической
комиссии

С.В. Володин