

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
26.05.05 Судовождение,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Специальность: 26.05.05 Судовождение

Специализация: Судовождение с правом эксплуатации
морских автономных надводных судов
(МАНС)

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: 30.06.2024

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 сохранения и укрепления здоровья;
- понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру.

Уметь:

- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни;
- применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

Владеть:

- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.
- навыками взаимодействия с лицами имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность в социальной и профессиональной сферах.

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 з.е. (108 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	№3
Контактная работа при проведении учебных занятий (всего):	96	32	32	32
В том числе:				
Занятия лекционного типа	8	4	4	0
Занятия семинарского типа	88	28	28	32

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 12 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</p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровье человека как ценность; - компоненты здоровья; - факторы, определяющие здоровье; - здоровый образ жизни и его составляющие.
2	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - адаптивная физическая культура; - задачи АФК: коррекционные; компенсаторные; профилактические; оздоровительно-воспитательные; развивающие - группы функций АФК: реабилитационная, педагогическая. физического воспитания и спорта, социальная.
3	<p>Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение понятия «спорт»; - виды современного спорта. - студенческий спорт; - студенческие спортивные соревнования.
4	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка; - задачи профессионально-прикладной физической подготовки; - основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки; - средства ППФП студентов;

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
	- организация и формы ППФП в вузе.

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 атлетической гимнастики В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями сложной координации движения, работа на тренажерах, упражнения с гантелями, гирей.
4	Методика формирования физических качеств с помощью атлетической гимнастики В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими силу, выносливость, отстающие мышечные группы.
5	Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными видами бега прыжков, эстафет.
6	Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами волейбола В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой приема и передачи мяча, стойка игрока, перемещение игрока, игра в волейбол.
7	Методика формирования физических качеств с помощью игры в волейбол В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими ловкость, быстроту, выносливость.
8	Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами плавания В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями на воде: скольжение, дыхание, повороты, техника спортивных способов плавания.
9	Методика формирования физических качеств с помощью плавания В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с видами спортивных стилей, развивают выносливость и скоростно-силовые и координационные качества.
10	Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами йоги В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с асанами, комплексами асан, парные и групповые растяжки.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
11	<p>Методика формирования физических качеств с помощью йоги В результате работы на практическом занятии студенты обучаются асанам, комплексам асан, растяжкам. Дыхательным упражнениям, релаксации.</p>
12	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами мини-футбола В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой владения мячом, техникой передвижения, удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча.</p>
13	<p>Методика формирования физических качеств с помощью мини-футбола В результате работы на практическом занятии студенты развивают быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.</p>
14	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами стрельбы В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой безопасности, статическими упражнениями. видами оружия, изготовка, выполнение качественного выстрела, оценивание результата.</p>
15	<p>Методика формирования физических качеств с помощью стрельбы В результате работы на практическом занятии студенты развивают выносливость, силу, координационные качества, выдерживают высокие статические нагрузки.</p>
16	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами аэробики В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями для формирования правильной осанки, чувством ритма, аэробным стилем выполнения упражнений.</p>
17	<p>Методика формирования физических качеств с помощью аэробики В результате работы на практическом занятии студенты развивают гибкость, пластику, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.</p>
18	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами бокса В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с боевой стойкой, ударами, защитой, передвижением, боевыми дистанциями.</p>
19	<p>Методика формирования физических качеств с помощью аэробики В результате работы на практическом занятии студенты развивают силу, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.</p>
20	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив челночный бег 3*10) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив челночный бег 3 раза по 10 метров, с касанием рукой пола и без.</p>
21	<p>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 изучают и отрабатывают норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняют упражнения на развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса, статические упражнения в виде прямых, боковых и обратных планок.</p>
22	<p>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.</p>
23	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	<p>труду и обороне» (ГТО) (норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье)</p> <p>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.</p>
24	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив стрельба из пневматической винтовки)</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив стрельба из пневматической винтовки сидя с упора, стоя с упора.</p>
25	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив плавание)</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив плавание. Выполняют упражнения в воде, изучают стили плавания для сдачи норматива.</p>
26	<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 изучают и отрабатывают норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполняют упражнения на развитие и укрепление мышц ног, различные прыжковые упражнения.</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): 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.</p>
28	<p>Контрольное тестирование физической подготовленности</p> <p>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).</p>

4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности (утренняя гимнастика, физкультпаузы, закаливание и др.).
2	Индивидуальные программы физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка и т.д.)
3	Подготовка к промежуточной аттестации.
4	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 Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2018. - 209 с	http://library.miiit.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный.
2	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) , 2021-36 с.	http://library.miiit.ru/bookscatalog/metod/DC-1475.pdf (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный
3	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://library.miiit.ru/bookscatalog/metod/DC-1242.pdf (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный
4	Применение комплексно-комбинированных форм упражнений в физическом воспитании студентов транспортного вузаР. Р. Алиходжин, А. А. Карпинский, Е. В. Плеханова Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021- 39 с	http://library.miiit.ru/bookscatalog/metod/DC-1426.pdf (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный
5	Индивидуализация физической подготовки студентов транспортных вузов. Фёдорова Т.Ю, Сибгатулина Ф.Р., Галкин В.А., Овсянникова М.А.: Учебно-методическое издание – М.: РУТ (МИИТ), 2023 - с.65	http://library.miiit.ru/bookscatalog/2023/YMP19_10_2023.pdf (дата обращения: 26.01.24). - 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).

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

1) Интернет-браузер (Yandex и др.).

2) Microsoft Office.

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.

9. Форма промежуточной аттестации:

Зачет в 1, 2, 3 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:

и.о. заведующего кафедрой

Судовождение

Е.Р. Яппаров

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической
комиссии

А.А. Гузенко