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 - программа 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: Грузовая и коммерческая работа

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: 10.05.2023

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; - основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки;

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
	- средства ППФП студентов; - 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 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.
6	Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию. Прыжки в длину с места. 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.
7	Методика формирования физических качеств. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают технику бега на короткие дистанции, как средства воспитания быстроты.
8	Методика формирования физических качеств. Развитие гибкости с помощью специальных упражнений. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают техники развития гибкости с помощью специальных упражнений.
9	Методика формирования физических качеств. Развитие ловкости с помощью теннисных и набивных мячей. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают техники развития ловкости с помощью теннисных и набивных мячей.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
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 упражнгений 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.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	В результате работы на практическом занятии студенты формируют двигательные навыки с помощью 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

№ п/п	Вид самостоятельной работы
	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)
- Движенеие «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:

и.о. заведующего кафедрой ЛТСТ	А.С. Синицына
Заведующий кафедрой ФКиС	Ф.Р. Сибгатулина
Председатель учебно-методической комиссии	Н.А.Клычева