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 бакалавриата
по направлению подготовки
45.03.02 Лингвистика,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль): Перевод и межкультурная коммуникация

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$ - адаптивная физическая культура; - задачи АФК: коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительно-воспитательные, развивающие; - группы функций АФК: реабилитационная, педагогическая. физического воспитания и спорта, социальная.
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.

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
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; - 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 физическими качествами, необходимыми в дальнейшей профессиональной деятельности, развивают важные физичекие 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.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
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.
11	Методика формирования физических качеств с помощью йоги В результате работы на практическом занятии студенты обучкаются асанам, комплексам асан, растяжкам. Дыхательным упражнениям, релаксации.
12	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.
13	Методика формирования физических качеств с помощью мини-футбола В результате работы на практическом занятии студенты развивают быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.
14	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.
15	Методика формирования физических качеств с помощью стрельбы В результате работы на практическом занятии студенты развивают выносливость, силу, координационные качества, выдерживают высокие статические нагрузки.
16	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.
17	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.
18	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.
19	Методика формирования физических качеств с помощью аэробики В результате работы на практическом занятии студенты развивают силу, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.
20	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.
21	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

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	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.
22	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.
23	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 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.
24	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив стрельба из пневматической винтовки) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив стрельба из пневматической винтовки сидя с упора, стоя с упора.
25	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив плавание) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив плавание. Выполняют упражнения в воде, изучают стили плавания для сдачи норматива.
26	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 изучают и отрабатывают норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполняют упражнения на развитие и укрепление мышц ног, различные прыжковые упражнения.
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): 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.
28	Контрольное тестирование физической подготовленности 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).

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.).

№ п/п	Вид самостоятельной работы
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 Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2020-140 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1268.pdf (дата обращения: 02.02.2023). Текст: электронный.
2	Физическая культура в системе высшего образования / Т. Ю. Федорова, Ф. Р. Сибгатулина Учебно-методическое издание М. : РУТ(МИИТ) , 2021- 80 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/upos/DC-1493.pdf (дата обращения: 02.02.2023). Текст: электронный.
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- 94 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/upos/DC-1567.pdf (дата обращения: 02.02.2023). Текст: электронный.
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) , 2021-36 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1475.pdf (дата обращения: 02.02.2023). Текст: электронный.
5	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1475.pdf (дата обращения: 02.02.2023). Текст: электронный.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1242.pdf (дата обращения: 02.02.2023). Текст: электронный.
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- 39 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1426.pdf (дата обращения: 02.02.2023). Текст: электронный.

7	Функциональный тренинг в системе знаний по физической культуре в вузе / Т. Ю. Маскаева Учебно-методическое издание М. : РУТ(МИИТ) , 2021-45 с.	http://195.245.205.171:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1499.pdf (дата обращения: 02.02.2023). 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)
- 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)

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 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 Лин	Л.А. Чернышова
Заведующий кафедрой ФКиС	Ф.Р. Сибгатулина
Председатель учебно-методической комиссии	М.В. Ишханян