

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»**

**Антрацитовский институт геосистем и технологий
Кафедра инженерии и общеобразовательных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ



Директор
Антрацитовского института
геосистем и технологий

доц. Крохмалёва Е.Г.
04 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

По дисциплине	Физическая культура
Специальность	23.05.04 Эксплуатация железных дорог
Специализация	Магистральный транспорт

Антрацит 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог – 13 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «27» марта 2018 года № 216, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации «16» апреля 2018 года за № 50792, учебного плана по специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог (специализация «Магистральный транспорт») и Положения о рабочей программе учебной дисциплины в ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля».

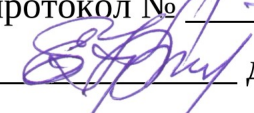
СОСТАВИТЕЛИ:

к.пед.н., доцент кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин
Туник Е.Ю.

старший преподаватель кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин
Богданов В.П.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин

«14» 04 20 23 года, протокол № 9

Заведующий кафедрой  доц. Крохмалёва Е.Г.

Переутверждена: « » 20 года, протокол №

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии
Антрацитовского института геосистем и технологий

«21» 04 20 23 года, протокол № 8

Председатель учебно-методической
комиссии института

 доц. Савченко И.В.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цели дисциплины:

изучение основных факторов, воздействующих на состояние здоровья и умение их коррекции с оздоровительной целью. Поддержание здорового образа жизни, сохранение и укрепление своего здоровья, бережное отношения к здоровью других людей.

Задачи дисциплины:

получение студентами системы знаний о здоровье человека и факторах, влияющих на формирование и поддержание здоровья;

изучение биологических основ жизнедеятельности организма и здорового образа жизни;

обоснование необходимости ведения здорового образа и стиля жизни;

изучение физиологических основ традиционных и современных оздоровительных систем;

ознакомление студентов с различными оздоровительными системами физических упражнений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части дисциплин.

Освоение дисциплины осуществляется по очной и заочной форме обучения в первом семестре.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин предшествующего уровня образования, и служит основой для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Физическая культура», должны:

знать:

основы жизнедеятельности человека и здорового образа жизни;

методы и способы, сохраняющие и укрепляющие здоровье;

факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые по их устранению;

физиологические основы рационального питания, расширения адаптивных возможностей организма, методики оздоровительной физической тренировки, личной гигиены;

поведение человека в экстремальных условиях социума и природной среды;

основные приемы и методы по реабилитации человека.

уметь:

определять уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности;

давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни;

составлять индивидуальные тренировочные программы по применению методов отдельных оздоровительных систем для различных категорий населения;

применять рекомендации по отдельным способам ускоренного восстановления умственной и физической работоспособности человека.

владеть навыками:

навыками анализа состояния своего здоровья и составления индивидуальных оздоровительных программ;

навыками использования различных средств и методов восстановления и стимуляции организма.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

универсальные:

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Объем учебной дисциплины (всего)	72 (2 зач. ед.)		72 (2 зач. ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка дисциплины (всего)	34		4
в том числе:			
Лекции	17		2
Практические (семинарские) занятия	17		2
Лабораторные работы	–		–
Курсовая работа (курсовой проект)	–		–
Другие формы и методы организации образовательного процесса	–		–
Самостоятельная работа студента (всего)	38		68
Итоговая аттестация	зач		зач

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Введение в дисциплину «Физическая культура». Здоровье как человеческая ценность.

Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья. Понятия «болезнь» и «здоровье». Состояние здоровья населения России. Основные понятия и термины. Здоровье – как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели здоровья.

Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.

Понятие об окружающей среде. Антропогенные загрязнения биосферы и влияние их на жизнедеятельность. Урбанизация и ее последствия.

Тема 3. Гигиена умственного и физического труда, активного и пассивного отдыха.

Основы физиологии физического труда. Основы физиологии умственного труда. Внешняя обстановка и рабочее место при умственном труде. Рациональное использование циклических стадий и вида своей памяти при умственном труде. Повышение работоспособности и профилактика переутомления при умственном труде.

Тема 4. Основы психогигиены и профилактика стрессов.

Понятие о психогигиене и неврозах. Признаки психического здоровья. Профилактика стрессов и дистрессов.

Тема 5. Физическая культура, здоровье – в движении.

Физиология мышечного движения. Основные принципы физической активности человека на протяжении жизни. Обследование и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой. Врачебный контроль и оценка эффективности оздоровительной физической культурой. Основы лечебной физкультуры.

Тема 6. Закаливание организма естественными силами природы.

Основные принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнечной радиацией.

Тема 7. Гигиена питания и культура приема пищи.

Физиологические потребности в энергии. Белки, жиры, углеводы и их значение в питании. Витамины и их физиологическое значение. Минеральные элементы. Основные принципы сбалансированного питания. Основные правила рационального питания и культура приема пищи.

Тема 8. Профилактика табакокурения.

Физико-химические свойства табака и табачного дыма. Влияние курения на нервную систему и внутренние органы. Влияние табакокурения на злокачественные новообразования. Курение и работоспособность. Заболеваемость

и смертность среди курящих. Меры борьбы с курением

Тема 9. Профилактика алкоголизма.

Исторические и социально-психологические корни алкоголизма. Физико-химические свойства алкоголя и действие его на организм. Механизм формирования алкогольной зависимости. Влияние алкоголя на центральную нервную систему. Влияние алкоголя на внутренние органы. Лечение и профилактика пьянства и алкоголизма.

Тема 10. Профилактика наркомании и токсикомании.

Наркомания и ее проявления. Причины наркомании и особенности патологической зависимости. Синдромы наркомании, течение болезни. Диагностика и лечение наркомании. Токсикомания.

Тема 11 - 12. Профилактика венерических болезней и ВИЧ-инфекции.

Общие сведения о венерических болезнях. Краткая характеристика наиболее часто встречающихся венерических болезней. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Пути передачи ВИЧ-инфекции и диагностика. Клиническое течение ВИЧ-инфекции. Профилактика ВИЧ-инфекции.

Тема 13. Профилактика болезней, передаваемых половым путем.

Общие сведения о болезнях, передаваемых половым путем. Краткая характеристика наиболее часто встречающихся заболеваний, передающихся половым путем.

Тема 14. Личная и общественная гигиена.

Кожные покровы и их функции. Уход за кожей тела. Уход за кожей лица и шеи. Уход за кожей головы и волосами. Уход за кожей рук. Уход за кожей ног. Уход за наружными половыми органами. Уход за зубами и полостью рта.

Тема 15. Гигиена одежды, обуви и культура внешнего вида.

Гигиена одежды. Гигиена обуви. Культура одежды, обуви и внешнего вида.

Тема 16. Эстетика и гигиена жилища, его благоустроенность.

Гигиенические требования к планировке, строительству жилищ и отдельным частям жилого здания. Сырость и шум в жилых помещениях и борьба с ними. Освещение, отопление и вентиляция жилищ. Интерьер жилых помещений. Уборка квартиры и борьба с бытовыми насекомыми.

Тема 17. Безопасность в быту.

Пожар в доме. Отравления препаратами бытовой химии. Газовые плиты и бытовой газ. Бытовая электротехника в жилище и ее влияние на жизнедеятельность. Сотовые телефоны и здоровье. Практические рекомендации по охране здоровья при работе с компьютером.

4.3. Лекции.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1	Введение в дисциплину «Физическая культура». Здоровье как человеческая ценность	1		1
2	Окружающая среда и здоровье человека	1		
3	Гигиена умственного и физического труда, активного и пассивного отдыха	1		–
4	Основы психогигиены и профилактика стрессов	1		–
5	Физическая культура, здоровье – в движении	1		–
6	Закаливание организма естественными силами природы	1		–
7	Гигиена питания и культура приема пищи	1		–
8	Профилактика табакокурения	1		–
9	Профилактика алкоголизма	1		–
10	Профилактика наркомании и токсикомании	2		1
11	Профилактика венерических болезней и вич-инфекции	1		–
12	Профилактика болезней, передаваемых половым путем	1		–
13	Личная и общественная гигиена	1		–
14	Гигиена одежды, обуви и культура внешнего вида	1		–
15	Эстетика и гигиена жилища, его благоустроенность	1		–
16	Безопасность в быту	1		–
Итого		17		2

4.4. Практические (семинарские) занятия.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1	Введение в дисциплину «Физическая культура». Здоровье как человеческая ценность	1		1
2	Окружающая среда и здоровье человека	1		
3	Гигиена умственного и физического труда, активного и пассивного отдыха	1		–
4	Основы психогигиены и профилактика стрессов	1		–
5	Физическая культура, здоровье – в движении	1		–
6	Закаливание организма естественными силами природы	1		–
7	Гигиена питания и культура приема пищи	1		–
8	Профилактика табакокурения	1		–
9	Профилактика алкоголизма	1		–
10	Профилактика наркомании и токсикомании	1		–
11	Профилактика венерических болезней и вич-инфекции	2		1
12	Профилактика болезней, передаваемых половым путем	1		–
13	Личная и общественная гигиена	1		–
14	Гигиена одежды, обуви и культура внешнего вида	1		–

15	Эстетика и гигиена жилища, его благоустроенность	1		–
16	Безопасность в быту	1		–
Итого		17		2

4.5. Лабораторные работы.

Лабораторные работы программой не предусматриваются.

4.6. Самостоятельная работа студентов.

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1	Введение в дисциплину «Физическая культура». Здоровье как человеческая ценность	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	2		4
2	Окружающая среда и здоровье человека	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	2		4
3	Гигиена умственного и физического труда, активного и пассивного отдыха	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	2		4
4	Основы психогигиены и профилактика стрессов	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	2		4
5	Физическая культура, здоровье – в движении	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	2		4
6	Закаливание организма естественными силами природы	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	2		4
7	Гигиена питания и культура приема пищи	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	4		4
8	Профилактика табакокурения	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	2		4
9	Профилактика алкоголизма	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	2		4
10	Профилактика наркомании	изучение лекционного	2		4

	и токсикомании	материала; подготовка к опросу; подготовка реферата			
11	Профилактика венерических болезней и ВИЧ-инфекции	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	4		8
12	Профилактика болезней, передаваемых половым путем	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	4		4
13	Личная и общественная гигиена	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	2		4
14	Гигиена одежды, обуви и культура внешнего вида	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	2		4
15	Эстетика и гигиена жилища, его благоустроенность	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	2		4
16	Безопасность в быту	изучение лекционного материала; подготовка к опросу; подготовка реферата	2		4
Итого			38		68

4.7. Курсовые работы/проекты.

Курсовые работы/проекты программой не предусматриваются.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

опрос лекционного материала;

выполнение контрольной работы (заочная форма).

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить результаты текущей и промежуточной аттестации обучающихся по данной дисциплине, помещаются в приложении к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой отличной оценки.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Характеристика знания предмета и ответов	Зачёты
--	--------

Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Бабиянц К.А., Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: учебное пособие, доп. и перераб. / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2018. – 102 с. – ISBN 978-5-9275-3055-7 – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927530557.html>

2. Гришина Ю.И., Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283 с. (Высшее образование) – ISBN 978-5-222-31286-5 – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html>

3. Жигарёва О.Г., Повышение эффективности физической подготовки студентов: учебное пособие / О.Г. Жигарёва – М.: Прометей, 2018. – 94 с. – ISBN 978-5-907003-90-3 – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907003903.html>

б) дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека: Учебник для студентов вузов, обучающихся по медицинским и биологическим специальностям / Торшин В.И., Власова В.М.; Агаджанян Н.А., 2-е издание, исправленное. – М.: РУДН, 2001. – 408с.

2. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. – СПб., «Водолей», 1998, 560 с.

3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.

4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
5. Данилин А.Г. – LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости – М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2001. – 521 с.
6. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 520 с.
7. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.
8. Мархоцкий Я.Л. Профилактика ВИЧ-инфекции: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. Минск, 2003.
9. Петровский К.С., Ванханен В.Д. Гигиена питания: Учебник – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1981, 528 с.
10. Пирогова Л.А. Основы медицинской реабилитации и немедикаментозной терапии: учебное пособие / Л.А. Пирогова. – Гродно: ГрГМУ, 2008. – 212 с.
11. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. Изд. 3-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.
12. Фридман Л.С., Флеминг Н.Ф., Роберте Д.Х., Хайман С.Е. (ред.) Наркология: Пер. с англ. – 2-е изд., испр. – М.; СПб.: «Издательство БИНОМ» – «Невский Диалект», 2000. – 320 с.

в) интернет-ресурсы:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

8. Материально – техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура» осуществляется в академической аудитории, соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения (учебными плакатами, стендами, макетами и другими наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий), служащими для представления учебной информации.

Обучающиеся в течение всего периода обучения обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, к электронной информационно-образовательной среде организации и к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/