

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЭУТ  
Заведующий кафедрой ЭУТ



Н.П. Терешина

20 мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

25 мая 2020 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор  
Федорова Татьяна Юрьевна  
Маскаева Татьяна Юрьевна, к.п.н., доцент

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки:	38.03.01 – Экономика
Профиль:	Мировая экономика
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2020

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 6 20 мая 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.В. Ишханян	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 22 апреля 2020 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
--	--

Рабочая программа учебной 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: 22.04.2020

Москва 2020 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

### **2.1. Наименования предшествующих дисциплин**

### **2.2. Наименование последующих дисциплин**

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

#### **2.2.1. Ознакомительная практика**

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

##### 4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетные единицы (72 ак. ч.).

##### 4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Количество часов		
	Всего по учебному плану	Семестр 1	Семестр 2
Контактная работа	68	34,15	34,15
Аудиторные занятия (всего):	68	34	34
В том числе:			
практические (ПЗ) и семинарские (С)	68	34	34
Самостоятельная работа (всего)	4	2	2
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	36	36
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	1.0	1.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ, ЗаО	ЗЧ	ЗаО



№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу- точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Дифференцированный зачет							
12		Всего:			68		4	72	

#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 68 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	1	РАЗДЕЛ 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Методические и практические основы физического воспитания	2
2	1	РАЗДЕЛ 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ПЗ№1 Ознакомление с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющих способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности.	2
3	1	Методические и практические основы физического воспитания	ПЗ№15 Общая физическая подготовка студентов	2
4	1	Методические и практические основы физического воспитания	ПЗ№15 Общая физическая подготовка студентов	2
5	1	РАЗДЕЛ 1 Основы здорового образа жизни студентов	ПЗ№4 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2
6	1	РАЗДЕЛ 1 Основы здорового образа жизни студентов	ПЗ№5 Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию.	2
7	1	РАЗДЕЛ 1 Основы здорового образа жизни студентов	ПЗ№6 Ознакомление с методами оценки уровня здоровья. Основные положения методики закаливания. Анализ некоторых систем питания. Контроль за массой тела при различной двигательной активности.	2
8	1	РАЗДЕЛ 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Средства и методы физического воспитания, формы занятий физическими упражнениями. Общая и специальная физическая подготовка студентов, воспитание физических качеств. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	2
9	1	РАЗДЕЛ 2 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	ПЗ№7 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	2



№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
10	1	РАЗДЕЛ 2 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	ПЗ№8 Ознакомление со средствами и методами психической саморегуляции.	2
11	1	РАЗДЕЛ 2 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	ПЗ№9 Компьютерное тестирование АСТ по разделам №1,2,3,4,5	2
12	1	РАЗДЕЛ 3 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	ПЗ№10 Ознакомление с оценкой морфофункциональной типологии человека.	2
13	1	РАЗДЕЛ 3 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	ПЗ№11 Ознакомление с методикой оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2
14	1	РАЗДЕЛ 3 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	ПЗ№12 Контрольное тестирование физической подготовленности	2
15	1	РАЗДЕЛ 3 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	ПЗ№13 воспитание физических качеств. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	2
16	1	РАЗДЕЛ 4 Методические и практические основы физического воспитания	ПЗ№16 специальная физическая подготовка студентов	2
17	1	РАЗДЕЛ 4 Методические и практические основы физического воспитания	ПЗ№17 Контрольное тестирование физической подготовленности	2
18	1	РАЗДЕЛ 4 Методические и практические основы физического воспитания	Средства и методы физического воспитания, формы занятий физическими упражнениями.	2

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
19	2	РАЗДЕЛ 5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	ПЗ№18 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	2
20	2	РАЗДЕЛ 5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	ПЗ№19 Организационные и методические основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.	2
21	2	РАЗДЕЛ 5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	ПЗ№20 Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	2
22	2	РАЗДЕЛ 5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	ПЗ№21 Упражнения, развивающие физические качества.	2
23	2	РАЗДЕЛ 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	4
24	2	РАЗДЕЛ 6 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.)	4

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
25	2	РАЗДЕЛ 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ПЗ№22 Особенности форм, содержания и структуры самостоятельных занятий.	2
26	2	РАЗДЕЛ 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ПЗ№27 Компьютерное тестирование АСТ по разделам №6.7.8,9	2
27	2	РАЗДЕЛ 7 Контроль и самоконтроль физического состояния.	ПЗ№28 Самоконтроль за физическим развитием. Самоконтроль за функциональным состоянием.	2
28	2	РАЗДЕЛ 7 Контроль и самоконтроль физического состояния.	ПЗ№29 Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.	2
29	2	РАЗДЕЛ 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Контрольное тестирование физической подготовленности	4
30	2	РАЗДЕЛ 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	ПЗ№30; ПЗ№31 Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4
31	2	РАЗДЕЛ 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	ПЗ№32 Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда будущей профессии.	2
ВСЕГО:				70/0

#### 4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме практических и самостоятельных занятий.

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в Доме физкультуры РУТ(МИИТ) в объёме 68 часов. Самостоятельные занятия в объёме 4 часов. Теоретический материал, на котором построен весь практический курс, имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на зачетных требованиях. Весь курс разбит на 9 разделов, представляющих собой логически завершенный объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование АСТ), так и задания практического содержания (Контрольное тестирование физической подготовленности) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов для студентов, имеющих освобождение от практических занятий.

- мультимедийные технологии, для проведения научно-практических конференций в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором.

- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	2	РАЗДЕЛ 1 Основы здорового образа жизни студентов	<p>Определение своего уровня здоровья (по методике В.И. Белова).</p> <p>Определение своего уровня здоровья (по методике В.И. Белова).</p> <p>Функциональные состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Определение собственного морфофункционального типа (по методике М.В. Черноруцкого).</p> <p>Роль двигательной активности в обеспечении здоровья.</p> <p>Изучение основных профессионально-значимых качеств, определяющих способности к освоению будущей профессии, степень физической подготовленности.</p> <p>Совершенствование ранее разученных двигательных умений и навыков (по заданию преподавателя).</p> <p>Подбор комплекса подводящих и имитационных упражнений для разучивания и закрепления движений.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <a href="http://library.mii.ru">http://library.mii.ru</a></p> <p>Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ <a href="http://edu.mii.ru">http://edu.mii.ru</a></p>	2
2	1	РАЗДЕЛ 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка и т.д.).</p> <p>Ведение дневника самоконтроля, отслеживая свой уровень физического и функционального состояния в процессе занятий выбранным видом спорта или оздоровительной системы физических упражнений.</p> <p>Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Методика проведения производственной</p>	2

			<p>гимнастики с учётом заданных условий и характера труда будущей профессии.</p> <p>Электронные учебные пособия и учебно-методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа:  <a href="http://library.miit.ru">http://library.miit.ru</a>  Электронные контенты на учебном портале ИЭФ РУТ  <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a></p>	
			ВСЕГО:	4

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Фёдорова Т.Ю.	2017 М: РУТ (МИИТ),	Все разделы
2	Физическая подготовка студентов технических вузов	Алиходжин Р. Р.	2017 М: РУТ (МИИТ),	Все разделы
3	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский	2018 М: КноРус, 2018	Все разделы
4	Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.1)	Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р.	2018 М: РУТ (МИИТ),	Все разделы
5	Подготовка студентов к сдаче основных норм ВФСК «Готов к труду и обороне»	Плеханова Е.В.	2018 М: РУТ (МИИТ),	Все разделы
6	Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.2)	Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р.	2019 М: РУТ (МИИТ),	Все разделы
7	Физическая культура	Маскаева Т.Ю. Золотова М.Ю.	2018 М: РУТ (МИИТ),	Все разделы

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
8	Теоретические задания по физической культуре	Маскаева Т.Ю.	2015 М: РУТ (МИИТ),	Все разделы
9	Физическая культура для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Маскаева Т.Ю.	2015 М: РУТ (МИИТ),	Все разделы
10	Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания.	Фёдорова Т.Ю.	2017 М: РУТ (МИИТ),	Все разделы
11	Комплекс ГТО в вузе	Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.	2018 М: РУТ (МИИТ),	Все разделы
12	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Маскаева Т.Ю.	2019 М: РУТ (МИИТ),	Все разделы

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. <http://library.miiit.ru/> электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.

2. <http://mrsss.ru/> Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз»
3. [http://opace.ru/b/teoriya\\_i\\_metodika\\_fizicheskoy\\_kultury](http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury) Теория и методика ФК
4. <http://vsporterussia.ru/> Движение «В СПОРТЕ»

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Microsoft Windows, Microsoft Office  
Интернет-браузер  
Справочная правовая система «Консультант-плюс»

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Дом физкультуры РУТ(МИИТ), помещения для физической культуры, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (Гимнастические маты, скакалки, шведская стенка, гантели)
2. Центр тестирования. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с АСТ-тест
3. ЭИОС РУТ

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» организованы в виде практических занятий и приема контрольных нормативов по физической подготовленности.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов. Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приёмы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя. Учащимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приёмов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Одним из условий получения зачета является регулярное посещение практических занятий.

Студенты, имеющие специальную группу здоровья (включая освобождённых от практических занятий) пишут рефераты.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие индикаторы. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются вопросы к тестовым материалам, которые содержат задания, разработанные в рамках основных разделов учебной дисциплины.

К сдаче контрольного тестирования физической подготовленности допускаются студенты,



регулярно посещающие занятия.

Фонд оценочных средств является составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины.

Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.