

**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 бакалавриата  
по направлению подготовки  
38.03.01 Экономика,  
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)  
Тимониным В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль): Экономика транспортного и логистического  
бизнеса

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: 03.02.2022

## 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.

| №<br>п/п | Тематика лекционных занятий / краткое содержание   |
|----------|--|
| 1        | <b>Основы здорового образа жизни студентов</b><br>Рассматриваемые вопросы:<br>- здоровье человека как ценность;<br>- компоненты здоровья;<br>- факторы, определяющие здоровье;<br>- здоровый образ жизни и его составляющие.   |
| 2        | <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b><br>Рассматриваемые вопросы:<br>- цель и задачи физического воспитания;<br>- основные понятия, термины физической культуры;<br>- виды физической культуры;<br>- социальная роль, функции физической культуры и спорта;<br>- физическая культура личности студента;<br>- программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы;<br>- организационно-правовые основы физической культуры и спорта. |
| 3        | <b>Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.</b><br><b>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</b><br>Рассматриваемые вопросы:<br>- определение понятия «спорт»;<br>- виды современного спорта.<br>- студенческий спорт;<br>- студенческие спортивные соревнования.   |
| 4        | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b><br>Рассматриваемые вопросы:  |

| № п/п | Тематика лекционных занятий / краткое содержание   |
|-------|--|
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка;</li> <li>- задачи профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>- основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>- средства ППФП студентов;</li> <li>- организация и формы ППФП в вузе.</li> </ul> |

## 4.2. Занятия семинарского типа.

### Практические занятия

| № п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание   |
|-------|--|
| 1     | <p>Ознакомление с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющих способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющими способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности.</p> |
| 2     | <p>Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие общей физической подготовки, знакомятся с проведением комплекса ОРУ.</p>  |
| 3     | <p>Средства и методы физического воспитания. Проведение комплекса ОРУ.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными средствами и методами физического воспитания.</p>  |
| 4     | <p>Проведение комплекса ОРУ. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методикой эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>  |
| 5     | <p>Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными методами формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</p>   |
| 6     | <p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию. Прыжки в длину с места.</p> <p>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.</p>  |
| 7     | <p>Методика формирования физических качеств. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают технику бега на короткие дистанции, как средства воспитания быстроты.</p>  |
| 8     | <p>Методика формирования физических качеств. Развитие гибкости с помощью специальных упражнений.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают техники развития гибкости с помощью специальных упражнений.</p>  |
| 9     | <p>Методика формирования физических качеств. Развитие ловкости с помощью теннисных и набивных мячей.</p>   |

| №<br>п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание  |
|----------|---|
|          | В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают техники развития ловкости с помощью теннисных и набивных мячей.   |
| 10       | Методика формирования физических качеств. Развитие силы. Основные упражнения.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают технику основных упражнений для развития силы.   |
| 11       | Техника выполнения упражнений для основных мышечных групп верхней части туловища (широчайшие, бицепсы, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья).<br>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).<br>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.<br>В результате работы на практическом занятии студенты получают навык командной работы и соревновательных компетенций.   |
| 14       | Контрольное тестирование физической подготовленности<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие гибкости с помощью специальных упражнений.  |
| 22    | Эстафеты. Подвижные игры.<br>Эстафеты. Подвижные игры.<br>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)<br>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)<br>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)<br>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)<br>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)<br>В результате работы на практическом занятии студенты сдают нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  |
| 28    | Контрольное тестирование физической подготовленности<br>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<br>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности (утренняя гимнастика, физкультпаузы и др.). |
| 2     | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  |

| № п/п | Вид самостоятельной работы  |
|-------|---|
|       | 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. Часть III<br>Фёдорова Т.Ю.,<br>Сибгатулина Ф.Р.<br>Учебное пособие РУТ (МИИТ) , 2020  | <a href="http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1268.pdf">http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1268.pdf</a> (дата обращения: 24.01.2022). - Текст: электронный. |
| 2     | Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Алиходжин Р.Р. Учебно-методическое издание РУТ (МИИТ) , 2020 | <a href="http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1242.pdf">http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1242.pdf</a> (дата обращения: 24.01.2022). - Текст: электронный. |
| 3     | Динамика функционального состояния ЦНС студентов транспортного вуза Овсянникова М.А. Учебное пособие РУТ (МИИТ) , 2020  | <a href="http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1350.pdf">http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1350.pdf</a> (дата обращения: 24.01.2022). - Текст: электронный. |
| 4     | Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов   | <a href="http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1475.pdf">http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1475.pdf</a> (дата обращения: 24.01.2022). - Текст: электронный. |



|   |   |   |
|---|---|---|
|   | Греков Ю.А., Ершов А.М., Савкин А.Ю.<br>Учебно-методическое издание РУТ (МИИТ), 2021  |   |
| 5 | Физическое воспитание студентов, имеющих ограничение по состоянию здоровья<br>Карпинский А.А.<br>Учебно-методическое издание РУТ (МИИТ), 2020   | <a href="http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1233.pdf">http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1233.pdf</a> (дата обращения: 24.01.2022). - Текст: электронный. |
| 6 | Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза<br>Маскаева Т.Ю. Учебно-методическое издание РУТ (МИИТ), 2020 | <a href="http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1263.pdf">http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1263.pdf</a> (дата обращения: 24.01.2022). - 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](http://www.elibrary.ru));

- Научно-техническая библиотека РУТ (МИИТ) (<http://library.miiit.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](http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury))

- Движение «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»

Доцент, доцент, к.н. кафедры  
«Физическая культура и спорт»

### Лист согласования

Заведующий кафедрой ЭУТ

Заведующий кафедрой ФКиС

Председатель учебно-методической  
комиссии

Сибгатулина Фаиля  
Равильевна

Фёдорова Татьяна  
Юрьевна

Н.П. Терешина

Ф.Р. Сибгатулина

М.В. Ишханян