

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра УЭРиБТ  
Заведующий кафедрой УЭРиБТ



В.А. Шаров

30 апреля 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор



В.С. Тимонин

15 апреля 2022 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор  
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент  
Постол Ольга Львовна, к.п.н., доцент

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Специальность:	<u>23.05.04 – Эксплуатация железных дорог</u>
Специализация:	<u>Магистральный транспорт</u>
Квалификация выпускника:	<u>Инженер путей сообщения</u>
Форма обучения:	<u>очно-заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2020</u>

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 4 30 апреля 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">Н.А. Клычева</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p>Протокол № 9 22 апреля 2020 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
---	---

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 2022 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**

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

#### **2.1.1. Физическая культура и спорт:**

Знания: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Умения: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

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

### 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 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни. УК-7.3 Применяет физические упражнения, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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
Контактная работа	8	8,15
Аудиторные занятия (всего):	8	8
В том числе:		
практические (ПЗ) и семинарские (С)	8	8
Самостоятельная работа (всего)	64	64
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	72
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	2.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК2, ТК	ПК2, ТК
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Диф.зачёт	Диф.зачёт

### 4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.			4			4	
2	1	Раздел 2 История физической культуры и спорта			2		2	4	
3	1	Раздел 3 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			2		6	8	
4	1	Раздел 4 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.					10	10	ТК
5	1	Раздел 5 Основы здорового образа жизни студентов					8	8	
6	1	Раздел 6 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.					8	8	
7	1	Раздел 7 Международное спортивное студенческое движение.					4	4	
8	1	Раздел 8 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных					4	4	
9	1	Раздел 9 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.					4	4	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	1	Раздел 10 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					6	6	
11	1	Раздел 11 Контроль и самоконтроль физического состояния.					4	4	
12	1	Раздел 12 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.					4	4	ПК2
13	1	Раздел 13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.					2	2	Диф.зачёт
14	1	Раздел 14 Игровые виды спорта практикуемые в РУТ.					2	2	
15		Всего:			8		64	72	

#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 8 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		Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	4
2	1		История физической культуры и спорта	2
3	1		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
ВСЕГО:				8/0

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

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.



## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме лекций, практических и самостоятельных занятий. Теоретический материал 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. Лекционный материал представлен в объеме 24 часов. 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 объеме 24 часов. Самостоятельные занятия в объеме 24 часов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на зачетных требованиях. Весь курс разбит на 2 раздела, представляющих собой логически завершённый объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов. - 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	1		История физической культуры и спорта	2
2	1		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6
3	1		Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	10
4	1		Основы здорового образа жизни студентов	8
5	1		Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	8
6	1		Международное спортивное студенческое движение.	4
7	1		Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных	4
8	1		Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4
9	1		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6
10	1		Контроль и самоконтроль физического состояния.	4
11	1		Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4
12	1		Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2
13	1		Игровые виды спорта практикуемые в РУТ.	2
ВСЕГО:				64

## 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	Институт спорта в формировании личности	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2015 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-90)
3	Способы проведения измерений функционального состояния организма студентов технического вуза	Сибгатулина Ф.Р. Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-28)
4	Физическая подготовка студентов технических вузов	Алиходжин Р. Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017 НТБ РУТ (МИИТ)	1.2 (3-14)
5	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский под ред. и др.	М: КноРус, , 2018 Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	Все разделы
6	Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.1)	Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2018 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
7	Подготовка студентов к сдаче основных норм ВФСК «Готов к труду и обороне»	Плеханова Е.В.	М: РУТ (МИИТ), 2018 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
8	Основы теории физической культуры.	Золотова М.Ю.	Курс лекций с практикумом, 2018 <a href="http://elibrary.miit-ief.ru">elibrary.miit-ief.ru</a>	Все разделы
9	Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.2)	Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2019 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
10	ВФСК ГТО в системе образования Российского университета транспорта	Карпинский А.А.	М: РУТ (МИИТ), 2019 НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
11	Физическая культура (I; II; III части)	Маскаева Т.Ю. Золотова М.Ю.	Электронные контенты, 0 <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a>	Все разделы

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
-------	--------------	-----------	--------------------------------------	--

12	Теоретические задания по физической культуре	Маскаева Т.Ю.	Сборник тестовых заданий.– М.: МИИТ, 2015  elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
13	Физическая культура для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Маскаева Т.Ю.	Методические указания к практическим занятиям. - М.: МИИТ, 2015  elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
14	Исследование и оценка физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ)	1,2(3-22)
15	Средства развития гибкости при подготовке студентов РУТ (МИИТ) к сдаче нормативов ГТО	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-25)
16	Тест Купера как экспресс-метод оценки физической подготовленности студентов	Труднева М.И.	М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-20)
17	Экономика физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ)	1,2 (3-345)
18	Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания.	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017  НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
19	Физическая культура: учебник	А. А. Бишаева, В. В. Малков	М: КноРус, 2018  Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	Все разделы
20	Подготовка студентов РУТ(МИИТ) к сдаче норм ГТО по подтягиванию на высокой перекладине	Алиходжин Р.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2018  НТБ РУТ (МИИТ)	Все разделы
21	Комплекс ГТО в вузе	Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.	Учебное пособие. – М.: МИИТ, 2018  elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
22	Методика проведения занятий по физическому воспитанию с использованием гимнастических скакалок	Дубкова Е.С., Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2018  НТБ РУТ (МИИТ)	1 (3-32)
23	Методика проведения занятий по физическому воспитанию с использованием теннисных мячей	Дубкова Е.С., Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2018  НТБ РУТ (МИИТ)	2 (3-27)
24	Особенности водной среды и ее влияние на здоровье студентов, занимающихся плаванием	Труднева М.И.	М: РУТ (МИИТ), 2018  НТБ РУТ (МИИТ)	1 (3-18)

25	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Маскаева Т.Ю.	Учебное пособие. – М.: МИИТ, 2019  elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
----	--	---------------	---	-------------

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

1. <http://library.miit.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, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ 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. Лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой
3. Центр тестирования. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с АСТ-тест

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

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Главная задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся и являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины. 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. Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств: - защита рефератов - вопросы в тестовой форме с использованием персональных компьютеров - контрольные нормативы - зачет (1 семестр) - зачет с оценкой (2 семестр) Защита рефератов. Устная защита рефератов проводится в качестве дополнительного испытания для студентов, имеющих освобождение от практических занятий. Вопросы по реферату не должны выходить за рамки объявленной темы. При оценке защиты реферата анализу подлежит точность формулировок, связанность изложения материала, обоснованность суждений, опора на практические занятия. Компьютерное тестирование. Проводится один раз в семестр на первом и втором курсах, с использованием персональных компьютеров и программного обеспечения АСТ-тест. Каждому студенту отводится 20 минут, по одной минуте на каждый вопрос. Для каждого студента 20 вопросов определяются компьютером путем случайной выборки из базы тестовых заданий. Оценка результатов тестирования производится компьютерной программой, результат выдается немедленно по окончании теста. До окончания теста студент может еще раз просмотреть все свои ответы на задания и при необходимости внести коррективы. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов. Бег 30 метров, результат измеряется в секундах, прыжок в длину с места, измеряется в сантиметрах, подтягивание на перекладине для юношей, сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа для девушек, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см), поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). Зачет.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» завершает изучение курса и проходит в виде зачета. Зачет проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии. До зачета не допускаются студенты, не сдавшие хотя бы один из двух текущих контролей (тестирований). Зачет с оценкой. Итоговая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» завершает полное изучение курса, проводится согласно расписанию зачетно-экзаменац