

**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 специалитета  
по специальности  
38.05.02 Таможенное дело,  
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)  
Тимониным В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело

Специализация: Таможенный контроль с применением  
информационных систем и таможенных  
технологий

Форма обучения: Заочная

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 Фаила  
Равильевна  
Дата: 10.01.2022

## 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:

1. Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.

2. 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.

3. 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.

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	Сем. №1
Контактная работа при проведении учебных занятий (всего):	8	8
В том числе:		
Занятия семинарского типа	8	8

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 64 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.

Не предусмотрено учебным планом

##### 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, степень физической подготовленности
2	Контрольное тестирование физической подготовленности
3	Сдача Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
4	Контрольное тестирование физической подготовленности

##### 4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Основы здорового образа жизни студентов
2	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.)
3	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности (утренняя гимнастика, физкультпаузы и др.).
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

№ п/п	Вид самостоятельной работы
	1. Цель и задачи физического воспитания. 2. Основные понятия, термины физической культуры. 3. Виды физической культуры. 4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. 5. Физическая культура личности студента. 6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы. 7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
5	<b>Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</b>  1. Определение понятия «спорт». 2. Виды современного спорта. 3. Студенческий спорт. 4. Студенческие спортивные соревнования.
6	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>  1. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка. 2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки. 4. Средства ППФП студентов. 5. Организация и формы ППФП в вузе.
7	<b>Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ</b>
8	<b>Средства и методы физического воспитания. Проведение комплекса ОРУ.</b>
9	<b>Проведение комплекса ОРУ. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками</b>
10	<b>Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.</b>
11	<b>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию. Прыжки в длину с места.</b>
12	<b>Методика формирования физических качеств. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты.</b>
13	<b>Методика формирования физических качеств. Развитие гибкости с помощью специальных упражнений.</b>
14	<b>Методика формирования физических качеств. Развитие ловкости с помощью теннисных и набивных мячей.</b>
15	<b>Методика формирования физических качеств. Развитие силы. Основные упражнения.</b>
16	<b>Техника выполнения упражнений для основных мышечных групп верхней части туловища (широчайшие, бицепсы, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья).</b>
17	<b>Техника выполнения упражнений для основных мышечных групп нижней части туловища (мышцы бедра, голени, мышцы стопы).</b>
18	<b>Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</b>

№ п/п	Вид самостоятельной работы
19	Методика формирования физических качеств. Бег на длинные дистанции как средство воспитания выносливости.
20	Проведение комплекса ОРУ. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками средствами общей физической подготовки.
21	Выполнение новых упражнений направленных на развитие физических качеств, а также повторение ранее изученных.
22	ОРУ, выполнение прыжковые упражнения, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, пояса верхних и пояса нижних конечностей.
23	Формирование двигательных навыков с помощью лёгкоатлетических упражнений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.
24	Развитие гибкости с помощью специальных упражнений. Увеличение подвижности в суставах.
25	Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ
26	Общая физическая подготовка: Подвижные игры
27	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами)
28	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)
29	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив поднимание туловища лежа на спине на полу)
30	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье)
31	Подготовка к промежуточной аттестации.
32	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 Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р. 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>
2	Методика подготовки студентов к сдаче норм	<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>

	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Алиходжин Р.Р. Учебно-методическое издание РУТ (МИИТ) , 2020	
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>
4	Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов Греков Ю.А., Ершов А.М., Савкин А.Ю. Учебно-методическое издание РУТ (МИИТ) , 2021	<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>
5	Физическое воспитание студентов, имеющих ограничение по состоянию здоровья Карпинский А.А. 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>
6	Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза 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>

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.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](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 семестре.

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 ТПиОТД

Е.Н. Рудакова

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической  
комиссии

М.Ю. Филиппова