

**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  
23.05.04 Эксплуатация железных дорог,  
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)  
Тимониным В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

Специальность: 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Специализация: Цифровые технологии управления  
транспортными процессами

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: 01.06.2021

## 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. Владение 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;

**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):	12	6	6
В том числе:			
Занятия семинарского типа	12	6	6

**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 60 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, степенью физической подготовленности
2	Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ
3	Средства и методы физического воспитания. Проведение комплекса ОРУ.
4	Проведение комплекса ОРУ. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками
5	Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.
6	Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию. Прыжки в длину с места.
7	Методика формирования физических качеств. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты.
8	Методика формирования физических качеств. Развитие гибкости с помощью специальных упражнений.
9	Методика формирования физических качеств. Развитие ловкости с помощью теннисных и набивных мячей.
10	Методика формирования физических качеств. Развитие силы. Основные упражнения.
11	Техника выполнения упражнений для основных мышечных групп верхней части

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	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).
13	Подвижные игры. Эстафеты.
14	Контрольное тестирование физической подготовленности
15	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
16	Методика формирования физических качеств. Бег на длинные дистанции как средство воспитания выносливости.
17	Проведение комплекса ОРУ. Методика 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.
19	ОРУ, выполнение прыжковые упражнения, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, пояса верхних и пояса нижних конечностей.
20	Формирование двигательных навыков с помощью лёгкоатлетических упражнений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.
21	Развитие гибкости с помощью специальных упражнений. Увеличение подвижности в суставах.
22	Эстафеты. Подвижные игры.
23	Подготовка 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)
25	Подготовка 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)
27	Сдача Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
28	Контрольное тестирование физической подготовленности

#### 4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Основы здорового образа жизни студентов Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности (утренняя гимнастика, физкультпаузы и др.).

№ п/п	Вид самостоятельной работы
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	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 Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р. Учебное пособие РУТ (МИИТ) , 2020	
2	Комплекс специальных упражнений для ускоренной адаптации силовых возможностей студента Труднева М.И. Учебно-методическое издание РУТ (МИИТ) , 2020	
3	Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Алиходжин Р.Р. Учебно-методическое издание РУТ (МИИТ) , 2020	
4	Средства и методы физической рекреации студентов Щадилова И. С., Смирнова Г. А. Учебное пособие РУТ(МИИТ) , 2020	
5	Динамика функционального состояния ЦНС студентов транспортного вуза Овсянникова М.А. Учебное пособие РУТ (МИИТ) , 2020	
6	Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств на занятиях по физической культуре в транспортном вузе с помощью специальных упражнений Войнова Е.В. Учебно-методическое издание РУТ (МИИТ) , 2020	

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, 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»

Ф.Р. Сибгатулина

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

Т.Ю. Фёдорова

Согласовано:

Заведующий кафедрой ЦТУТП

В.Е. Нутович

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической  
комиссии

Н.А.Клычева