

**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: Магистральный транспорт

Форма обучения: Очно-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 Фаиля  
Равильевна  
Дата: 01.03.2024

## 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;

**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            | 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, степенью 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<br>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.).  |

| №<br>п/п | Вид самостоятельной работы   |
|----------|--|
| 4        | <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель и задачи физического воспитания.</li> <li>2. Основные понятия, термины физической культуры.</li> <li>3. Виды физической культуры.</li> <li>4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.</li> <li>5. Физическая культура личности студента.</li> <li>6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы.</li> <li>7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</li> </ol> |
| 5        | <p>Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение понятия «спорт».</li> <li>2. Виды современного спорта.</li> <li>3. Студенческий спорт.</li> <li>4. Студенческие спортивные соревнования.</li> </ol>  |
| 6        | <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка.</li> <li>2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>3. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>4. Средства ППФП студентов.</li> <li>5. Организация и формы ППФП в вузе.</li> </ol>  |
| 7        | Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ  |
| 8        | Средства и методы физического воспитания. Проведение комплекса ОРУ.  |
| 9        | Проведение комплекса ОРУ. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками   |
| 10       | Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.   |
| 11       | Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию. Прыжки в длину с места.  |
| 12       | Методика формирования физических качеств. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты.  |
| 13       | Методика формирования физических качеств. Развитие гибкости с помощью специальных упражнений.  |
| 14       | Методика формирования физических качеств. Развитие ловкости с помощью теннисных и набивных мячей.  |
| 15       | Методика формирования физических качеств. Развитие силы. Основные упражнения.  |
| 16       | Техника выполнения упражнений для основных мышечных групп верхней части туловища (широчайшие, бицепсы, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья).  |
| 17       | Техника выполнения упражнений для основных мышечных групп нижней части туловища (мышцы бедра, голени, мышцы стопы).  |

| № п/п | Вид самостоятельной работы   |
|-------|--|
| 18    | Подвижные игры. Эстафеты.  |
| 19    | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.   |
| 20    | Методика формирования физических качеств. Бег на длинные дистанции как средство воспитания выносливости.   |
| 21    | Проведение комплекса ОРУ. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками средствами общей физической подготовки.             |
| 22    | Выполнение новых упражнений направленных на развитие физических качеств, а также повторение ранее изученных.   |
| 23    | ОРУ, выполнение прыжковые упражнения, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, пояса верхних и пояса нижних конечностей.  |
| 24    | Формирование двигательных навыков с помощью лёгкоатлетических упражнений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.  |
| 25    | Развитие гибкости с помощью специальных упражнений. Увеличение подвижности в суставах.   |
| 26    | Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ  |
| 27    | Общая физическая подготовка: Подвижные игры  |
| 28    | Эстафеты. Подвижные игры.  |
| 29    | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами)              |
| 30    | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)           |
| 31    | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив поднимание туловища лежа на спине на полу)                |
| 32    | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) |
| 33    | Подготовка к промежуточной аттестации.   |
| 34    | 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. | <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> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | Часть III Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р. Учебное пособие РУТ (МИИТ) , 2020  |   |
| 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> |
| 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-   | <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> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | методическое издание РУТ (МИИТ), 2020  |   |
| 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 УЭРиБТ

А.Ф. Бородин

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической  
комиссии

Н.А. Андриянова