

**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  
10.05.01 Компьютерная безопасность,  
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)  
Тимониным В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

Специальность: 10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация: Информационная безопасность объектов информатизации на базе компьютерных систем

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 Фаила Равильевна  
Дата: 30.05.2024

## 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. Владение 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 сохранения и укрепления здоровья;
- понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру.

**Уметь:**

- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни;
- применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

**Владеть:**

- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.

**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.

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
1	<p><b>Основы здорового образа жизни студентов</b></p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровье человека как ценность;</li> <li>- компоненты здоровья;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье;</li> <li>- здоровый образ жизни и его составляющие.</li> </ul>
2	<p><b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b></p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель и задачи физического воспитания;</li> <li>- основные понятия, термины физической культуры;</li> <li>- виды физической культуры;</li> <li>- социальная роль, функции физической культуры и спорта;</li> <li>- физическая культура личности студента;</li> <li>- программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы;</li> <li>- организационно-правовые основы физической культуры и спорта;</li> <li>- адаптивная физическая культура;</li> <li>- задачи АФК: коррекционные; компенсаторные; профилактические; оздоровительно-воспитательные; развивающие</li> <li>- группы функций АФК: реабилитационная, педагогическая. физического воспитания и спорта, социальная.</li> </ul>
3	<p><b>Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</b></p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение понятия «спорт»;</li> <li>- виды современного спорта.</li> <li>- студенческий спорт;</li> <li>- студенческие спортивные соревнования.</li> </ul>
4	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <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 физическими качествами, необходимыми в дальнейшей профессиональной деятельности, развивают важные физические навыки и способности к освоению будущей профессии.</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: выполнение упражнений для разогрева мышц, суставная разминка, упражнения на гибкость для подготовки к основной части занятия.</p>
3	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами атлетической гимнастики</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями сложной координации движения, работа на тренажерах, упражнения с гантелями, гирей.</p>
4	<p>Методика формирования физических качеств с помощью атлетической гимнастики</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими силу, выносливость, отстающие мышечные группы.</p>
5	<p>Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными видами бега прыжков, эстафет.</p>
6	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами волейбола</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой приема и передачи мяча, стойка игрока, перемещение игрока, игра в волейбол.</p>
7	<p>Методика формирования физических качеств с помощью игры в волейбол</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими ловкость, быстроту, выносливость.</p>
8	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами плавания</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями на воде: скольжение, дыхание, повороты, техника спортивных способов плавания.</p>
9	<p>Методика формирования физических качеств с помощью плавания</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с видами спортивных стилей, развивают выносливость и скоростно-силовые и координационные качества.</p>
10	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами йоги</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с асанами, комплексами асан, парные и групповые растяжки.</p>
11	<p>Методика формирования физических качеств с помощью йоги</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты обучаются асанам, комплексам асан, растяжкам. Дыхательным упражнениям, релаксации.</p>
12	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами мини-футбола</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой владения мячом,</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	техники передвижения, удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча.
13	<b>Методика формирования физических качеств с помощью мини-футбола</b> В результате работы на практическом занятии студенты развивают быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.
14	<b>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами стрельбы</b> В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой безопасности, статическими упражнениями. видами оружия, изготовка, выполнение качественного выстрела, оценивание результата.
15	<b>Методика формирования физических качеств с помощью стрельбы</b> В результате работы на практическом занятии студенты развивают выносливость, силу, координационные качества, выдерживают высокие статические нагрузки.
16	<b>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами аэробики</b> В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями для формирования правильной осанки, чувством ритма, аэробным стилем выполнения упражнений.
17	<b>Методика формирования физических качеств с помощью аэробики</b> В результате работы на практическом занятии студенты развивают гибкость, пластику, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.
18	<b>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами бокса</b> В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с боевой стойкой, ударами, защитой, передвижением, боевыми дистанциями.
19	<b>Методика формирования физических качеств с помощью аэробики</b> В результате работы на практическом занятии студенты развивают силу, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.
20	<b>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив челночный бег 3*10)</b> В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив челночный бег 3 раза по 10 метров, с касанием рукой пола и без.
21	<b>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)</b> В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняют упражнения на развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса, статические упражнения в виде прямых, боковых и обратных планок.
22	<b>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив поднимание туловища лежа на спине на полу)</b> В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив поднимание туловища лежа на спине на полу. Выполняют упражнения на мышцы брюшного пресса: верхней, нижней и боковых частей.
23	<b>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье)</b> В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Выполняют упражнения на развитие гибкости, различные виды наклонов стоя, сидя на полу, полушпагат, шпагат.
24	<b>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к</b>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	труду и обороне» (ГТО) (норматив стрельба из пневматической винтовки) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив стрельба из пневматической винтовки сидя с упора, стоя с упора.
25	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив плавание) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив плавание. Выполняют упражнения в воде, изучают стили плавания для сдачи норматива.
26	Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполняют упражнения на развитие и укрепление мышц ног, различные прыжковые упражнения.
27	Сдача Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) В результате работы на практическом занятии студенты сдают нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): прыжок в длину с места толчком двумя ногами; плавание; стрельба из пневматической винтовки; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднятие туловища лежа на спине на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; челночный бег 3*10.
28	Контрольное тестирование физической подготовленности В результате работы на практическом занятии выявляется уровень физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности. Сдача контрольных нормативов, самоконтроль за состояние организма (ЧСС, дыхание, общее состояние).

#### 4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности (утренняя гимнастика, физкультпаузы, закаливание и др.).
2	Индивидуальные программы физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка и т.д.)
3	Подготовка к промежуточной аттестации.
4	Подготовка к текущему контролю.

#### 5. Перечень изданий, которые рекомендуется использовать при освоении дисциплины (модуля).

№ п/п	Библиографическое описание	Место доступа
1	Общие основы	<a href="http://library.mii.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf">http://library.mii.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf</a> (дата обращения:

	теории физической культуры и спорта: Т. Ю. Федорова, Ф. Р. Сибгатулина Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2018. - 209 с	26.01.24). - Текст: электронный.
2	Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов. Маскаева Т.Ю. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. – М.: РУТ (МИИТ), 2023. – 39 с..	<a href="http://library.miiit.ru/bookscatalog/2023/T_U_Maskaeva_Atleticheskaia_gimnastika_v_fizicheskom_vospitanii.pdf">http://library.miiit.ru/bookscatalog/2023/T_U_Maskaeva_Atleticheskaia_gimnastika_v_fizicheskom_vospitanii.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный
3	Формирование культуры здоровья у студентов транспортных вузов на основе средств и методов физической культуры и спорта Е. В. Войнова Учебное пособие М. : РУТ(МИИТ) , 2021- 94 с.	<a href="http://library.miiit.ru/bookscatalog/upos/DC-1567.pdf">http://library.miiit.ru/bookscatalog/upos/DC-1567.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный
4	Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре	<a href="http://library.miiit.ru/bookscatalog/metod/DC-1475.pdf">http://library.miiit.ru/bookscatalog/metod/DC-1475.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный



	<p>студентами транспортных вузов Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин Учебно- методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021-36 с.</p>	
5	<p>Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"Р. Р. Алиходжин Учебно- методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2020-38 с.</p>	<p><a href="http://library.miiit.ru/bookscatalog/metod/DC-1242.pdf">http://library.miiit.ru/bookscatalog/metod/DC-1242.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный</p>
6	<p>Применение комплексно- комбинированн ых форм упражнений в физическом воспитании студентов транспортного вузаР. Р. Алиходжин, А. А. Карпинский, Е. В. Плеханова Учебно- методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021- 39 с</p>	<p><a href="http://library.miiit.ru/bookscatalog/metod/DC-1426.pdf">http://library.miiit.ru/bookscatalog/metod/DC-1426.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный</p>
7	<p>ФИЗКУЛЬТУР</p>	<p><a href="http://library.miiit.ru/bookscatalog/2023/UP_Postol_Shchadilova_2023.pdf">http://library.miiit.ru/bookscatalog/2023/UP_Postol_Shchadilova_2023.pdf</a></p>

	НО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ. Постол О.Л., Щадилова И.С.: Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2023. – с. 79	(дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный
8	Индивидуализация физической подготовки студентов транспортных вузов. Фёдорова Т.Ю, Сибгатулина Ф.Р., Галкин В.А., Овсянникова М.А.: Учебно-методическое издание – М.: РУТ (МИИТ), 2023 - с.65	<a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/2023/YMP19_10_2023.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/2023/YMP19_10_2023.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - 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.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)).

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, необходимого для освоения дисциплины (модуля).

- 1) Интернет-браузер (Yandex и др.).
- 2) Microsoft Office.

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.

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 УиЗИ

Л.А. Баранов

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической  
комиссии

С.В. Володин