

**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 бакалавриата  
по направлению подготовки  
23.03.01 Технология транспортных процессов,  
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)  
Тимониным В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 23.03.01 Технология транспортных процессов

Направленность (профиль): Организация перевозок и управление на  
железнодорожном транспорте

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 Фаила  
Равильевна  
Дата: 20.06.2024

## 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:

- 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): | 4                | 2       | 2  |
| В том числе:                                              |                  |         |    |
| Занятия лекционного типа                                  | 4                | 2       | 2  |

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 68 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.

| №<br>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.

#### 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.                                                                                                                              |

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

| № п/п | Библиографическое описание                                                                                                                                           | Место доступа                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Общие основы теории физической культуры и спорта: Т. Ю. Федорова, Ф. Р. Сибгатулина<br>Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2018. - 209 с                              | <a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный.                                                                                                                |
| 2     | Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов.<br>Маскаева Т.Ю.<br>Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. – М.: РУТ (МИИТ), 2023. – 39 с.. | <a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/2023/T_U_Maskaeva_Atleticheskaia_gimnastika_v_fizicheskom_vospitanii.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/2023/T_U_Maskaeva_Atleticheskaia_gimnastika_v_fizicheskom_vospitanii.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный |
| 3     | Формирование                                                                                                                                                         | <a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/upos/DC-1567.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/upos/DC-1567.pdf</a> (дата обращения:                                                                                                                                                 |

|   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>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.</p>                                     | <p>26.01.24). - Текст: электронный</p>                                                                                                                                              |
| 4 | <p>Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021-36 с.</p> | <p><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> |
| 5 | <p>Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" Р. Р. Алиходжин Учебно-методическое издание М. :</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> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | РУТ (МИИТ) ,<br>2020-38 с.                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                         |
| 6 | <p>Применение комплексно-комбинированных форм упражнений в физическом воспитании студентов транспортного вуза Р. Р. Алиходжин, А. А. Карпинский, Е. В. Плеханова</p> <p>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>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ. Постол О.Л., Щадилова И.С.: Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2023. – с. 79</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> (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный</p> |
| 8 | <p>Индивидуализация физической подготовки студентов транспортных вузов. Фёдорова Т.Ю, Сибгатулина Ф.Р., Галкин В.А., Овсянникова М.А.: Учебно-</p>                                                                                   | <p><a href="http://library.miiit.ru/bookscatalog/2023/YMP19_10_2023.pdf">http://library.miiit.ru/bookscatalog/2023/YMP19_10_2023.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный</p>                           |

|                                                    |  |
|----------------------------------------------------|--|
| методическое издание – М.: РУТ (МИИТ), 2023 - с.65 |  |
|----------------------------------------------------|--|

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 УТБиИС

С.П. Вакуленко

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической  
комиссии

Н.А. Андриянова