

**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: Управление международными перевозками

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: 15.05.2025

## 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.
- 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): | 64               | 32      | 32 |
| В том числе:                                              |                  |         |    |
| Занятия семинарского типа                                 | 64               | 32      | 32 |

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.

Не предусмотрено учебным планом

##### 4.2. Занятия семинарского типа.

##### Практические занятия

| №<br>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<br>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. |
| 2        | Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ<br>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.                                                                         |
| 3        | Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами атлетической гимнастики.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями сложной координации движения, работа на тренажерах, упражнения с гантелями, гирей.                                                                                              |
| 4        | Методика формирования физических качеств с помощью атлетической гимнастики.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими силу, выносливость, отстающие мышечные группы.                                                                                                                                                                                  |
| 5        | Методика выполнения упражнений в силовых тренировках.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими силу. Выполнение упражнений с собственным весом (приседания, отжимания, подтягивания и др) и с отягощениями (тренажеры, гантели, набивные мячи и др.)                                                                                                 |
| 6        | Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными видами бега прыжков, эстафет.                                                                                                                                                                                                            |

| №<br>п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7        | Методика выполнения упражнений для подготовки прыжка с места в длину.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями на развитие взрывной силы(приседания, прыжки,многоскоки и др).                                                                                                                                             |
| 8        | Методика выполнения упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.<br>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. |
| 9        | Методика выполнения упражнения поднимание туловища лежа на спине на полу.<br>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.                                                                      |
| 10       | Методика выполнения упражнения наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.<br>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.              |
| 11       | Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами волейбола.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой приема и передачи мяча, стойка игрока, перемещение игрока, игра в волейбол.                                                                               |
| 12       | Методика формирования физических качеств с помощью игры в волейбол.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими ловкость, быстроту, выносливость.                                                                                                                                                               |
| 13       | Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами йоги.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с асанами, комплексами асан, парные и групповые растяжки.                                                                                                                 |
| 14       | Методика формирования физических качеств с помощью йоги.<br>В результате работы на практическом занятии студенты обучаются асанам, комплексам асан, растяжкам, дыхательным упражнениям, релаксации.                                                                                                                                                                |
| 15       | Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами мини-футбола.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой владения мячом, техникой передвижения, удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча.                                                                        |
| 16       | Методика формирования физических качеств с помощью мини-футбола.<br>В результате работы на практическом занятии студенты развивают быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.                                                                                                                                                 |
| 17       | Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами дартс.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой безопасности, статическими упражнениями, изготовка, выполнение качественного броска, оценивание результата.                                                   |
| 18       | Методика формирования физических качеств с помощью дартс.<br>В результате работы на практическом занятии студенты развивают выносливость, силу, координационные качества, выдерживают высокие статические нагрузки.                                                                                                                                                |
| 19       | Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами плавания.                                                                                                                                                                                                                                          |

| №<br>п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями на воде: скольжение, дыхание, повороты, техника спортивных способов плавания.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 20       | Методика формирования физических качеств с помощью плавания.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с видами спортивных стилей, развивают выносливость и скоростно-силовые и координационные качества.                                                                                                                                                                                                                  |
| 21       | Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами стрельбы.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой безопасности, статическими упражнениями. видами оружия, изготовка, выполнение качественного выстрела, оценивание результата.                                                                                                                |
| 22       | Методика формирования физических качеств с помощью стрельбы.<br>В результате работы на практическом занятии студенты развивают выносливость, силу, координационные качества, выдерживают высокие статические нагрузки.                                                                                                                                                                                                                              |
| 23       | Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами аэробики.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями для формирования правильной осанки, чувством ритма, аэробным стилем выполнения упражнений.                                                                                                                                              |
| 24       | Методика формирования физических качеств с помощью аэробики.<br>В результате работы на практическом занятии студенты развивают гибкость, пластику, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.                                                                                                                                                                                                                      |
| 25       | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив челночный бег 3*10)<br>В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив челночный бег 3 раза по 10 метров, с касанием рукой пола и без.                                                                                                                                                          |
| 26       | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).<br>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. |
| 27       | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив поднимание туловища лежа на спине на полу).<br>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.                                                                      |
| 28       | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье)<br>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.               |
| 29       | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив стрельба из пневматической винтовки)<br>В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив стрельба из пневматической винтовки сидя с упора, стоя с упора.                                                                                                                                         |

| №<br>п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30       | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив плавание).<br>В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив плавание. Выполняют упражнения в воде, изучают стили плавания для сдачи норматива.                                                                                      |
| 31       | Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами).<br>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. |
| 32       | Контрольное тестирование физической подготовленности<br>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.

| №<br>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).

| №<br>п/п | Библиографическое описание                                                                     | Место доступа                                                                                                                                                           |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Общие основы теории физической культуры и спорта. Т. Ю. Федорова, Ф. Р. Сибгатулина<br>Учебное | <a href="http://library.mii.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf">http://library.mii.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf</a> (дата обращения: 26.01.25). - Текст: электронный. |

|   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | пособие. –<br>М.: РУТ<br>(МИИТ),<br>2018. - 209 с                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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.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: 26.01.25). - 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.miit.ru/bookscatalog/upos/DC-1567.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/upos/DC-1567.pdf</a> (дата обращения: 26.01.25). - Текст: электронный                                                                                                                 |
| 4 | Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортными                                                                                 | <a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1475.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1475.pdf</a> (дата обращения: 26.01.25). - Текст: электронный                                                                                                               |



|   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | х вузов. Ю.<br>А. Греков, А.<br>М. Ершов, А.<br>Ю. Савкин<br>Учебно-<br>методическое<br>издание М. :<br>РУТ (МИИТ)<br>, 2021-36 с.                                                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
| 5 | Методика<br>подготовки<br>студентов к<br>сдаче норм<br>Всероссийск<br>ого<br>физкультурн<br>о-<br>спортивного<br>комплекса<br>"Готов к<br>труду и<br>обороне". Р.<br>Р.<br>Алиходжин<br>Учебно-<br>методическое<br>издание М. :<br>РУТ (МИИТ)<br>, 2020-38 с. | <a href="http://library.mii.ru/bookscatalog/metod/DC-1242.pdf">http://library.mii.ru/bookscatalog/metod/DC-1242.pdf</a> (дата обращения:<br>26.01.25). - Текст: электронный |
| 6 | Применение<br>комплексно-<br>комбинирова<br>нных форм<br>упражнений<br>в физическом<br>воспитании<br>студентов<br>транспортног<br>о вуза. Р. Р.<br>Алиходжин,<br>А. А.<br>Карпинский,<br>Е. В.<br>Плеханова<br>Учебно-                                        | <a href="http://library.mii.ru/bookscatalog/metod/DC-1426.pdf">http://library.mii.ru/bookscatalog/metod/DC-1426.pdf</a> (дата обращения:<br>26.01.25). - Текст: электронный |

|   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021- 39 с                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                |
| 7 | Физкультурно-оздоровительные практики для студентов вузов. Постол О.Л., Щадилова И.С.: Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2023. – с. 79                         | <a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/2023/UP_Postol_Shchadilova_2023.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/2023/UP_Postol_Shchadilova_2023.pdf</a> (дата обращения: 26.01.25). - Текст: электронный |
| 8 | Индивидуализация физической подготовки студентов транспортных вузов. Фёдорова Т.Ю, Сибгатулина Ф.Р., Галкин В.А., Овсянникова М.А.– 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: 26.01.25). - Текст: электронный                           |

6. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, которые могут использоваться при освоении дисциплины (модуля).

- Научная электронная библиотека - [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 физической культуры - [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).

Microsoft Internet Explorer (или другой браузер).

Операционная система Microsoft Windows.

Microsoft Office.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Общежитие №5 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:

и.о. заведующего кафедрой ЛТСТ

А.С. Сеницына

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической  
комиссии

Н.А. Андриянова