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
20.03.01 Техносферная безопасность,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Экологическая и промышленная безопасность

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 Фаиля Равильевна
Дата: 09.10.2025

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

№ 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 В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с физическими качествами, необходимыми в дальнейшей профессиональной деятельности, развивают важные физичекие навыки и способности к освоению будущей профессии.
2	Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ 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. 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. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями развивающими силу,выносливость, отстающие мышечные группы.
5	Методика выполнения упражнений в силовых тренировках. 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 лёгкоатлетических упражнениях. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными видами бега прыжков, эстафет.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
7	Методика выполнения упражнений для подготовки прыжка с места в длину. 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. 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. 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. 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. 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. 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. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с асанами, комплексами асан, парные и групповые растяжки.
14	Методика формирования физических качеств с помощью йоги. В результате работы на практическом занятии студенты обучкаются асанам, комплексам асан, растяжкам, дыхательным упражнениям, релаксации.
15	Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами мини-футбола. 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. 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. 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. 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.

№ 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. 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. 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. 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. 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. 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) 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). 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). 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) 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) В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив стрельба из пневматической винтовки сидя с упора, стоя с упора.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
30	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.
31	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.
32	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 теории физической культуры и спорта. Т. Ю. Федорова, Ф. Р. Сибгатулина Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2018. - 209 с	http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf (дата обращения: 26.01.25). - Текст: электронный.

2	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.	http://library.miit.ru/bookscatalog/upos/DC-1567.pdf (дата обращения: 26.01.25). - Текст: электронный
3	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.	http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1475.pdf (дата обращения: 26.01.25). - Текст: электронный
4	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.	http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1242.pdf (дата обращения: 26.01.25). - Текст: электронный

5	Применение комплексно-комбинированных форм упражнений в физическом воспитании студентов транспортного вуза. Р. Р. Алиходжин, А. А. Карпинский, Е. В. Плеханова Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021- 39 с	http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1426.pdf (дата обращения: 26.01.25). - Текст: электронный
6	Физкультурно-оздоровительные практики для студентов вузов. Постол О.Л., Щадилова И.С.: Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2023. – с. 79	http://library.miit.ru/bookscatalog/2023/UP_Postol_Shchadilova_2023.pdf (дата обращения: 26.01.25). - Текст: электронный
7	Индивидуализация физической подготовки студентов транспортных вузов. Фёдорова Т.Ю, Сибгатулина Ф.Р., Галкин В.А., Овсянникова М.А.– М.: РУТ (МИИТ), 2023 - с.65	http://library.miit.ru/bookscatalog/2023/YMP19_10_2023.pdf (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;

- 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.

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

Microsoft Internet Explorer (или другойбраузер).
Операционнаясистема 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:

Заведующий кафедрой ХиИЭ	Ф.И. Сухов
Заведующий кафедрой ФКиС	Ф.Р. Сибгатулина
Председатель учебно-методической комиссии	Н.А. Андриянова