

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»
(РУТ (МИИТ))



Рабочая программа дисциплины (модуля),
как компонент образовательной программы
базового высшего образования
по специальности
10.05.01 Компьютерная безопасность,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониним В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Специальность:	10.05.01 Компьютерная безопасность
Специализация:	Безопасность компьютерных систем и сетей (в сфере связи, информационных и коммуникационных технологий)
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: 01.06.2026

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 психологической, эмоциональной и физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной жизни.

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

Знать:

- методы сохранения и укрепления здоровья.

Уметь:

- использовать средства и методы физической культуры для формирования психологической, эмоциональной и физической подготовки личности и организации здорового образа жизни.

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 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 физические 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 легкоатлетических упражнениях. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными видами бега прыжков, эстафет.
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.

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
10	<p>Методика выполнения упражнения наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>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.</p>
11	<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>
12	<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>
13	<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>
14	<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>
15	<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, техникой передвижения, удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча.</p>
16	<p>Методика формирования физических качеств с помощью мини-футбола.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты развивают быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.</p>
17	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами дартс.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой безопасности, статическими упражнениями, изготовление, выполнение качественного броска, оценивание результата.</p>
18	<p>Методика формирования физических качеств с помощью дартс.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты развивают выносливость, силу, координационные качества, выдерживают высокие статические нагрузки.</p>
19	<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>
20	<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>
21	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами стрельбы.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой безопасности, статическими упражнениями. видами оружия, изготовление, выполнение качественного выстрела, оценивание результата.</p>
22	<p>Методика формирования физических качеств с помощью стрельбы.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты развивают выносливость, силу, координационные качества, выдерживают высокие статические нагрузки.</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
23	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию с элементами аэробики.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями для формирования правильной осанки, чувством ритма, аэробным стилем выполнения упражнений.</p>
24	<p>Методика формирования физических качеств с помощью аэробики.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты развивают гибкость, пластику, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые и координационные качества.</p>
25	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив челночный бег 3*10)</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив челночный бег 3 раза по 10 метров, с касанием рукой пола и без.</p>
26	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).</p> <p>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.</p>
27	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив поднимание туловища лежа на спине на полу).</p> <p>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.</p>
28	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье)</p> <p>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.</p>
29	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив стрельба из пневматической винтовки).</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив стрельба из пневматической винтовки сидя с упора, стоя с упора.</p>
30	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив плавание).</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты изучают и отрабатывают норматив плавание. Выполняют упражнения в воде, изучают стили плавания для сдачи норматива.</p>
31	<p>Подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами).</p> <p>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.</p>
32	<p>Контрольное тестирование физической подготовленности</p> <p>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).</p>

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: 06.05.2026). - 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: 06.05.2026). - Текст: электронный
3	Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по	http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1475.pdf (дата обращения: 06.05.2026). - Текст: электронный

	<p>физической культуре студентами транспортных вузов. Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021-36 с.</p>	
4	<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>http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1242.pdf (дата обращения: 06.05.2026). - Текст: электронный</p>
5	<p>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</p>	<p>http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1426.pdf (дата обращения: 06.05.2026). - Текст: электронный</p>

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: 06.05.2026). - 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: 06.05.2026). - 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/>

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).

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 ВССиИБ

Б.В. Желенков

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической
комиссии

Н.А. Андриянова