

**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)  
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 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	<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>Методика выполнения упражнений в силовых тренировках.</p> <p>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.)</p>
6	<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>
7	<p>Методика выполнения упражнений для подготовки прыжка с места в длину.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с упражнениями на развитие взрывной силы (приседания, прыжки, многоскоки и др).</p>
8	<p>Методика выполнения упражнения 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>
9	<p>Методика выполнения упражнения 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>

№ 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	<a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf</a> (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.	<a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/upos/DC-1567.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/upos/DC-1567.pdf</a> (дата обращения: 06.05.2026). - Текст: электронный
3	Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по	<a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1475.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1475.pdf</a> (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><a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1242.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1242.pdf</a> (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><a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1426.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1426.pdf</a> (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	<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: 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	<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: 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](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/>

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 УиЗИ

Л.А. Баранов

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической  
комиссии

С.В. Володин