

**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  
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: Грузовая и коммерческая работа

Форма обучения: 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: 316173  
Подписал: заведующий кафедрой Барина Галина  
Викторовна  
Дата: 26.06.2026

## 1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

Цель курса является освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Это предполагает решение следующих задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в существующих оздоровительных технологиях и системах физического воспитания;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

## 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:

### **Владеть:**

широким спектром ценностей физической культуры и спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного

и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

**Знать:**

научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни, в том числе роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, общей и профессиональной работоспособности.

**Уметь:**

применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности).

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
Контактная работа при проведении учебных занятий (всего):	8	8
В том числе:		
Занятия семинарского типа	8	8

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 64 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>«Основы здорового образа жизни студента».</p> <p>Основные понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «спорт». Основные формы физической культуры в обществе. Социальные функции физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.</p> <p>Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>
2	<p>«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности».</p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p>
3	<p>«Особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений»</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
4	<p>«Разработка комплекса физкультурной паузы применительно к своей будущей или настоящей профессии».</p> <p>Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных сторон – свойств будущего специалиста, на основе образа, эталона, профессионального</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	<p>идеала, в структуре, которого представлены ценности физической культуры: здоровье, соматический облик, функциональное состояние, развитые психофизиологические способности. Характерные черты студенческого социума (самопознание, самоутверждение, самостоятельность, самоопределение, юношеский максимализм и др.).</p> <p>Понятие ППФП, ее цели, задачи, средства.</p> <p>Профессионально-прикладная подготовка — одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, направленная на формирование физических качеств, двигательных навыков, знаний и умений, необходимых людям в их труде. Прикладные специальные качества. Прикладные психические качества.</p>

#### 4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Самостоятельное изучение и конспектирование тем учебной литературы, связанных с разделом.
2	Самостоятельное изучение и конспектирование тем учебной литературы, связанных с разделом.
3	Работа со справочной и специальной литературой.
4	Работа с базами данных, информационно-справочными и поисковыми системами.
5	Изучение разделов электронного курса и выполнение заданий в СДО РОАТ (РУТ МИИТ) .
6	Подготовка к промежуточной аттестации.

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

№ п / п	Библиографическое описание	Место доступа
1	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. М. : Кнорус , 2021	URL: <a href="https://www.book.ru/book/936273">https://www.book.ru/book/936273</a>
2	Физическая	<a href="https://www.book.ru/book/936274">https://www.book.ru/book/936274</a>

	<p>культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. - Электронные текстовые данные. - М. : КноРус, 2021. - 298 с.</p>	
3	<p>Физическая культура в профессионал ьной подготовке студентов : [ : Текст : Электронный ресурс] : учебное пособие / А. А. Юдина, Л. В. Блонский ; рец. Е. А. Козловцева ; М-во трансп. РФ, Рос. ун-т трансп. (МИИТ). - Электронные текстовые данные. - М. : РУТ, 2018. - 61 с. : рис. - Библиогр.: с. 48. - 100 экз. - ISBN 978-5- 7473-0902-9 (в пер.)</p>	Библиотека РОАТ
4	<p>Физическая культура и спорт. Практические занятия : [</p>	<a href="http://biblioteka.rgotups.ru/">http://biblioteka.rgotups.ru/</a>

	<p>Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие : [для всех специальностей и направлений и для всех специализаций и профилей] / Т. В. Никольская ; рец. Л. В. Блонский ; Российский университет транспорта, Кафедра Философия, социология и история. - Текст : электронный. - М. : РУТ(МИИТ), 2020. - 66 с.</p>	
5		<a href="https://znanium.com/catalog/document/?pid=1818789&amp;id=380243">https://znanium.com/catalog/document/?pid=1818789&amp;id=380243</a>
6	<p>Физическая культура : учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Электрон. текстовые дан. - М. : Юрайт, 2023.</p>	<a href="https://urait.ru/bcode/511117">https://urait.ru/bcode/511117</a>
7	<p>Физическая культура : учебник и практикум / А. Б. Муллер,</p>	<a href="https://urait.ru/bcode/510794">https://urait.ru/bcode/510794</a>

	<p>Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Электрон. текстовые дан. - М. : Юрайт, 2023.</p>	
8	<p>Физическая культура и спорт. Практические занятия : [ Электронный ресурс] : учебно- методическое пособие : [для всех специальностей и направлений и для всех специализаций и профилей] / Т. В. Никольская ; рец. Л. В. Блонский ; Российский университет транспорта, Кафедра Философия, социология и история. - Текст : электронный. - М. : РУТ(МИИТ), 2020.</p>	<p><a href="http://biblioteka.rgotups.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&amp;view=irbis&amp;Itemid=108&amp;task=set_static_req&amp;sys_code=%20796/%D0%9D%20640-317492867&amp;bns_string=КАТВ">http://biblioteka.rgotups.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&amp;view=irbis&amp;Itemid=108&amp;task=set_static_req&amp;sys_code=%20796/%D0%9D%20640-317492867&amp;bns_string=КАТВ</a></p>
9	<p>Формирование ценностно- смыслового отношения к</p>	<p><a href="https://umczdt.ru/read/264970/?page=1">https://umczdt.ru/read/264970/?page=1.</a></p>

	<p>физической культуре в профессиональном образовании : монография / Л. В. Бянкина, А. В. Чумичев ; М-во трансп. РФ [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Хабаровск : ДВГУПС, 2021.</p>	
1	<p>Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/938839">https://book.ru/book/938839</a> (дата обращения: 07.06.2021). — Текст : электронный.</p>	
2	<p>Элективные курсы по физической культуре и</p>	

	<p>спорту : учебник / Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. — Москва : КноРус, 2021. — 317 с. — ISBN 978-5- 406-02926-8. — URL: <a href="https://book.ru/book/938653">https://book.ru/ book/938653</a> (дата обращения: 07.06.2021). — Текст : электронный.</p>	
3	<p>Содержание и методика оздоровитель ной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 97 с. — ISBN 978- 5-4365-5870- 7. — URL: <a href="https://book.ru/book/938373">https://book.ru/ book/938373</a> (дата обращения: 07.06.2021).</p>	

— Текст : электронный.	
---------------------------	--

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

1. Электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки РУТ МИИТ <http://library.miit.ru/>

2. Библиотека РОАТ <http://irbis.roatrut.ru/jirbis2/>

4. СДО РОАТ <https://sdo.roat-rut.ru>

5. Научно-электронная библиотека <http://elibrary.ru/>

6. ФГБУ ДПО "Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте" <https://www.umczdt.ru/>

7. Электронная библиотека <https://academia-moscow.ru/elibrary/>

8. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

9. Электронно-библиотечная система «Знаниум» <https://znanium.ru/>

10. Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/>

11. Электронно-библиотечная система для учебных заведений <https://book.ru/>

12. Поисковые системы: Yandex.ru, Mail.ru.

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

Учебный процесс по дисциплине обеспечивается программами Microsoft Windows; Microsoft Office; GoogleChrome. Свободно распространяемое ПО.

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

Лекционная аудитория:

1. ПК/ноутбук/моноблок

2. Проектор/ телевизор

3. Микрофон

Аудитория для проведения практических занятий:

1. ПК/ноутбук/моноблок

2. Проектор/ телевизор

Требуется компьютерная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием и ПК (для демонстрации презентаций докладов студентов,

просмотра видеоматериалов для проведения критического анализа и т.п.). ПК должны быть обеспечены необходимыми для обучения лицензионными программными продуктами, позволять осуществлять поиск информации в сети Интернет, экспорт информации на цифровые носители.

9. Форма промежуточной аттестации:

Зачет в 1 семестре.

10. Оценочные материалы.

Оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации, разрабатываются в соответствии с локальным нормативным актом РУТ (МИИТ).

Авторы:

Т.В. Никольская

Согласовано:

Заведующий кафедрой УТП

Г.М. Биленко

Заведующий кафедрой ФСИ РОАТ

Г.В. Барина

Председатель учебно-методической  
комиссии

С.Н. Климов