**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: Пассажирский комплекс железнодорожного транспорта

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 Баринова 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 | «Основы здорового образа жизни студента».<br><br>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.<br>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. |
| 2 | «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности».<br>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 использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. |
| 3 | «Особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений»<br>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. |
| 4 | «Разработка комплекса физкультурной паузы применительно к своей будущей или настоящей профессии».<br>Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных сторон – свойств будущего специалиста, на основе образа, эталона, профессионального |

| № п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание |
|---|---|
| | 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.).<br>Понятие ППФП, ее цели, задачи, средства.<br>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. |

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: https://www.book.ru/book/936273 |
| 2 | Физическая | https://www.book.ru/book/936274 |

| | | |
|---|---|---|
| | культура: методики практическог о обучения : учебник / И. С. Барчуков. - Электронные текстовые данные. - М. : КноРус, 2021. - 298 с. | |
| 3 | 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.) | Библиотека РОАТ |
| 4 | Физическая культура и спорт. Практические занятия : [ | http://biblioteka.rgotups.ru/ |

| | | |
|---|---|---|
| | 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. | |
| 5 | | https://znanium.com/catalog/document/?pid=1818789&id=380243 |
| 6 | Физическая культура : учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Электрон. текстовые дан. - М. : Юрайт, 2023. | https://urait.ru/bcode/511117 |
| 7 | Физическая культура : учебник и практикум / А. Б. Муллер, | https://urait.ru/bcode/510794 |

| | | |
|---|---|---|
| | Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Электрон. текстовые дан. - М. : Юрайт, 2023. | |
| 8 | 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. | http://biblioteka.rgotups.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=108&task=set_static_req&sys_code=%20796/%D0%9D%20640-317492867&bns_string=KATB |
| 9 | Формирование ценностно-смыслового отношения к | https://umczdt.ru/read/264970/?page=1. |

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

| | | |
|---|---|---|
| | спорту : учебник / Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. — Москва : КноРус, 2021. — 317 с. — ISBN 978-5-406-02926-8. — URL: https://book.ru/book/938653 (дата обращения: 07.06.2021). — Текст : электронный. | |
| 3 | Содержание и методика оздоровительной 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: https://book.ru/book/938373 (дата обращения: 07.06.2021). | |

| | | |
|---|---|---|
| | — 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 обеспеченны 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. Баринова |
| Председатель учебно-методической комиссии | С.Н. Климов |