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 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». 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. 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». 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» 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». 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.). Понятие ППФП, ее цели, задачи, средства. 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