

УТВЕРЖДЕНА  
Ученым советом университета  
(протокол от 24.02.2026 №15)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**Профессионально-прикладная физическая  
подготовка**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Направление подготовки 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ  
Направленность (профиль) Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте  
Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:  
зачет 2

**Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс                            | 2   |     | Итого |     |
|---------------------------------|-----|-----|-------|-----|
|                                 | уп  | ип  |       |     |
| Лекции                          | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Конт. ч. на аттест. в период ЭС | 0,3 | 0,3 | 0,3   | 0,3 |
| Итого ауд.                      | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Контактная работа               | 4,3 | 4,3 | 4,3   | 4,3 |
| Сам. работа                     | 60  | 60  | 60    | 60  |
| Часы на контроль                | 1,7 | 1,7 | 1,7   | 1,7 |
| Итого                           | 66  | 66  | 66    | 66  |

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Васельцова И.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту Профессионально-прикладная физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 217)

составлена на основании учебного плана: 23.05.05-26-1-СОДПа.plz.plx

Направление подготовки 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ Направленность (профиль)  
Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Васельцова И.А.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда. |
| 1.2 | Результативной характеристикой является освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов квалифицированного контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его повседневной и будущей профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.14.01 |
|-------------------|------------|

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.1.1      | - средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности..                                                                                                                                                                    |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.2.1      | - выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности) |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.3.1      | - методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.                                                                                                                                                                                                    |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                            | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------|
|             | <b>Раздел 1. История становления систем профессионально-прикладной физической подготовки в России</b>                                                                                |                |       |            |
| 1.1         | Становление систем профессионально-прикладной физической подготовки в России /Лек/                                                                                                   | 2              | 2     |            |
| 1.2         | Формирования научных элементов методологической основы профессионально-прикладной физической подготовки в России (П.Ф. Лесгафт, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, К.Д. Ушинский). /Ср/      | 2              | 10    |            |
| 1.3         | Научно-методические и естественно-научные основы профессионально-прикладной физической подготовки в советский период и современные направления развития. /Ср/                        | 2              | 10    |            |
|             | <b>Раздел 2. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                       |                |       |            |
| 2.1         | зачет /КЭ/                                                                                                                                                                           | 2              | 0,1   |            |
|             | <b>Раздел 3. Профессиографический анализ деятельности специалистов транспортной отрасли</b>                                                                                          |                |       |            |
| 3.1         | Профессионально - прикладные физические качества специалистов железнодорожного транспорта /Лек/                                                                                      | 2              | 1     |            |
| 3.2         | Профессиограмма (основные содержательные компоненты). Специфические особенности деятельности специалистов на железнодорожном транспорте. /Ср/                                        | 2              | 20    |            |
|             | <b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                       |                |       |            |
| 4.1         | зачет /КЭ/                                                                                                                                                                           | 2              | 0,1   |            |
|             | <b>Раздел 5. Спортивные игры в профессионально-прикладной подготовке специалистов</b>                                                                                                |                |       |            |
| 5.1         | Классификация и группировка видов спорта и спортивных упражнений (А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов) для решения основных задач профессионально-прикладной физической подготовки. /Лек/ | 2              | 1     |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                            |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|--|
| 5.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Игровые виды спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол): соревновательные и специальные подготовительные упражнения, применяемые в практике профессионально-прикладной физической подготовки. /Ср/                                                                                      |                                                      | 2                         | 20                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Раздел 6. Контактные часы на аттестацию                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                           |                            |  |
| 6.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Зачет /КЭ/                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 2                         | 0,1                        |  |
| 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                            |  |
| <p>Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.</p> <p>Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.</p> <p>Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                            |  |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                            |  |
| 6.1. Рекомендуемая литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                            |  |
| 6.1.1. Основная литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                            |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Авторы, составители                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Заглавие                                             | Издательство, год         | Эл. адрес                  |  |
| Л1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Письменский И. А.,<br>Аллянов Ю. Н.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Физическая культура: Учебник для вузов               | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | https://urait.ru/bcode/450 |  |
| 6.1.2. Дополнительная литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                            |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Авторы, составители                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Заглавие                                             | Издательство, год         | Эл. адрес                  |  |
| Л2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Стриханов М. Н.,<br>Савинков В. И.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | https://urait.ru/bcode/454 |  |
| 6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                            |  |
| 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                            |  |
| 6.2.1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Microsoft Office 2010                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                      |                           |                            |  |
| 6.2.1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Microsoft Office 2013                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                      |                           |                            |  |
| 6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                            |  |
| 6.2.2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Профессиональные базы данных:                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |                           |                            |  |
| 6.2.2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                           |                            |  |
| 6.2.2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                           |                            |  |
| 6.2.2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/                                                                                                                                                                                                                         |                                                      |                           |                            |  |
| 6.2.2.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Информационные справочные системы:                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |                           |                            |  |
| 6.2.2.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Информационно-правовой портал Гарант http://www.garant.ru                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |                           |                            |  |
| 6.2.2.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Информационно справочная система Консультант плюс http://www.consultant.ru                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                           |                            |  |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                            |  |
| 7.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное). |                                                      |                           |                            |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.2 | 2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное) |
| 7.3 | 3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.                                                                                                                       |