ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом университета
(протокол от 24.02.2026 №15)

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 23.05.04 Эксплуатация железных дорог
Направленность (профиль) Магистральный транспорт

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:

зачет 1
реферат 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Конт. ч. на аттест.	0,4	0,4	0,4	0,4
Конт. ч. на аттест. в период ЭС	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4,7	4,7	4,7	4,7
Сам. работа	65,6	65,6	65,6	65,6
Часы на контроль	1,7	1,7	1,7	1,7
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
к.п.н., доцент, Васельцова И. А.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 216)

составлена на основании учебного плана: 23.05.04-26-1-ЭЖД.plz.plx
Направление подготовки 23.05.04 Эксплуатация железных дорог Направленность (профиль) Магистральный транспорт

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.О.05

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-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК-7.2 Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	- социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки.
3.1.2	- способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.).
3.2.2	- использовать средства диагностики для оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма.
3.3	**Владеть:**
3.3.1	- средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования и профессионально-прикладной физической подготовки.
3.3.2	- методами самодиагностики, самооценки уровня физического развития, физической подготовленности, состояний функциональных систем организма; методами анализа и интерпретации диагностируемых показателей для обоснованного выбора средств физического воспитания, здоровьесбережения и профессионально-прикладной физической подготовки.
3.3.3	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека			
1.1	Тема 1. Общие требования к проведению методико-практических занятий. Задание 1. Овладение методами статистической обработки результатов измерений. /Ср/	1	2	
1.2	Тема 2. Определение объема двигательной активности человека и ее оценка. Задание 1. Оценка физической деятельности человека. Задание 2. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования. Задание 3. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам. /Ср/	1	4	
	Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека			

2.1	Тема1. Оценка показателей функциональных систем организма Задание 1. Оценка силы нервных процессов. Задание 2. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Задание 3. Оценка показателей кровообращения Задание 4. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным к различным условиям (производственны, социальным и др.). Задание 5. Оценка функций систем дыхания. /Ср/	1	4	
2.2	Тема 2. Оценка физического развития человека Задание 1. Расчет соматометрических индексов. /Ср/	1	2	
2.3	Тема 3. Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма. Задание 1. Исследование типа телосложения, осанки. Задание 2. Оценка пропорциональности телосложения. /Ср/	1	2	
	Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека			
3.1	Тема 1. Количественная оценка уровня соматического здоровья. Задание 1. Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида. Задание 2. Осуществить количественную оценку характера образа жиз¬ни и наметить пути коррекции образа жизни. /Ср/	1	6	
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов			
4.1	Тема 1. Оценка показателей психомоторной сферы человека. Исследование психических процессов. Задание 1. Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект. Задание 2. Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации). Задание 3. Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления. /Ср/	1	8	
4.2	Тема 2. Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности. Задание 1. Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотоноустойчивости. /Ср/	1	6	
	Раздел 5. Теоретический			
5.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	1	
5.2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Лек/	1	1	
5.3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	1	
5.4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Ср/	1	2	
5.5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Ср/	1	2	
5.6	Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. /Ср/	1	2	
5.7	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Ср/	1	2	
5.8	Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Ср/	1	2	
5.9	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. /Лек/	1	1	
	Раздел 6. Самостоятельная работа			
6.1	Подготовка реферата /Ср/	1	8,6	
	Раздел 7. Контактные часы на аттестацию			
7.1	Реферат /КА/	1	0,4	
7.2	Зачет /КЭ/	1	0,15	
	Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов.			

8.1	1. Освоение комплекса упражнений на реакцию с применением различных сигналов, направленных на звуковое и зрительное восприятие; 2. Развитие профессионально значимых качеств, умений и навыков (разрабатываются комплексы упражнений на основе анализа производственной деятельности и наиболее часто встречающихся затруднений в процессе прохождения производственной практики). 3. Сдача контрольных нормативов. /Ср/	1	13	
	Раздел 9. Контактные часы на аттестацию			
9.1	Зачет /КЭ/	1	0,15	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

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.

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.

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	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/449

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Юрайт, 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.
7.4	