

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Малавicheva Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 02.07.2026 15:14:14  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**  
**НИПС-филиал ПривГУПС**

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) Транспортный бизнес и логистика

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:  
зачет 1,2

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |       | 2 (1.2) |       | Итого |      |
|-------------------------------------------|---------|-------|---------|-------|-------|------|
| Неделя                                    | 16 1/6  |       | 16 4/6  |       |       |      |
| Вид занятий                               | УП      | РП    | УП      | РП    | УП    | РП   |
| Лекции                                    |         |       | 16      | 16    | 16    | 16   |
| Практические                              | 32      | 32    | 16      | 16    | 48    | 48   |
| Конт. ч. на аттест.                       | 0,15    | 0,15  | 0,15    | 0,15  | 0,3   | 0,3  |
| Итого ауд.                                | 32      | 32    | 32      | 32    | 64    | 64   |
| Контактная работа                         | 32,15   | 32,15 | 32,15   | 32,15 | 64,3  | 64,3 |
| Сам. работа                               | 3,85    | 3,85  | 3,85    | 3,85  | 7,7   | 7,7  |
| Итого                                     | 36      | 36    | 36      | 36    | 72    | 72   |

Программу составил(и):

*RPD NNPS; 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-НИПС.pli.plx

Направление подготовки 23.05.04 Эксплуатация железных дорог Направленность (профиль) Транспортный бизнес и логистика

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Общеобразовательные и профессиональные дисциплины**

И.о. зав. кафедрой к. соц. н., доцент Чистяков В. А.

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

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности; приобретение необходимых знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков необходимых для контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его жизнедеятельности и профессиональной активности. |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**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   | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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   | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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   | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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. |

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

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека (методико-практические занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |       |            |
| 1.1         | Тема 1. Общие требования к проведению методико-практических занятий.<br>Задание 1. Овладение методами статистической обработки результатов измерений.<br>/Пр/                                                                                                                                                                                                                                                        | 1              | 2     |            |
| 1.2         | Тема 2. Определение объема двигательной активности человека и ее оценка.<br>Задание 1. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования.<br>Задание 2. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам.<br>/Пр/                                                                                                                                                                    | 1              | 4     |            |
|             | <b>Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |       |            |
| 2.1         | Тема 1. Оценка показателей функциональных систем организма<br>Задание 1. Оценка силы нервных процессов.<br>Задание 2. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС).<br>Задание 3. Оценка показателей кровообращения<br>Задание 4. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным условиям (производственным, социальным и др.).<br>Задание 5. Оценка функций систем дыхания.<br>/Пр/ | 1              | 4     |            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |      |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|--|
| 2.2 | Тема 2. Оценка физического развития человека<br>Задание 1. Расчет соматометрических индексов.<br>/Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | 2    |  |
| 2.3 | Тема 3. Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма.<br>Задание 1. Исследование типа телосложения, осанки.<br>Задание 2. Оценка пропорциональности телосложения.<br>/Пр/                                                                                                                                                                                                         | 1 | 2    |  |
|     | <b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |      |  |
| 3.1 | Тема 1. Количественная оценка уровня соматического здоровья.<br>Задание 1. Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида.<br>Задание 2. Количественная оценка характера и коррекции образа жизни.<br>/Пр/                                                                                                                                                                   | 1 | 4    |  |
|     | <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |      |  |
| 4.1 | Тема 1. Оценка показателей психомоторной сферы человека.<br>Задание 1. Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект.<br>Тема 2. Исследование психических процессов. Задание 1. Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации).<br>Задание 2. Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления.<br>/Пр/                 | 1 | 8    |  |
| 4.2 | Тема 3. Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности.<br>Задание 1. Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотоностойчивости.<br>/Пр/                                                                                                                                                                           | 1 | 6    |  |
|     | <b>Раздел 5. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |      |  |
| 5.1 | Ведение дневника самоконтроля. Оценка физического и функционального состояния организма. Анализ и динамика развития.<br>/Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 3,85 |  |
|     | <b>Раздел 6. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |      |  |
| 6.1 | зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 0,15 |  |
|     | <b>Раздел 7. Теоретический</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |      |  |
| 7.1 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 2    |  |
| 7.2 | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 | 2    |  |
| 7.3 | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 2    |  |
| 7.4 | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Лек/                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 2    |  |
| 7.5 | Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 | 2    |  |
| 7.6 | Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 | 2    |  |
| 7.7 | Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 2    |  |
| 7.8 | Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | 2    |  |
|     | <b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |      |  |
| 8.1 | Тема 1. Естественнаучные основы психики в теориях российских ученых, психические познавательные процессы Семинар Задание 1. Диагностика сформированности профессионально значимых качеств специалистов системы «человек - техника» Тема 2. Нормативные требования к психофизической готовности специалистов - железнодорожников Семинар Задание 1. Исследование монотоностойчивости личности<br>/Пр/ | 2 | 8    |  |

|      |                                                                                                                                                             |   |      |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|--|
| 8.2  | 2. Развитие профессионально значимых качеств, умений и навыков (проектирование комплексов упражнений на основе анализа производственной деятельности). /Пр/ | 2 | 6    |  |
| 8.3  | Сдача контрольных нормативов /Пр/                                                                                                                           | 2 | 2    |  |
|      | <b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                     |   |      |  |
| 9.1  | Ведение дневника самоконтроля. Оценка физического и функционального состояния организма. Анализ и динамика развития. /Ср/                                   | 2 | 3,85 |  |
|      | <b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                             |   |      |  |
| 10.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                  | 2 | 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.,<br>Дядичкина Н. С.,<br>Богащенко Ю. А.,<br>Близневский А. Ю.,<br>Рябинина С. К. | Физическая культура: Учебник и практикум для вузов | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a> |

##### 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 | <a href="https://urait.ru/bcode/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a> |

#### 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 |
| 6.2.1.2 |                  |

##### 6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

|         |                                                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.2.2.1 | Цифровые сервисы в сфере физической культуры и спорта <a href="https://sportrf.gov.ru/">https://sportrf.gov.ru/</a> |
| 6.2.2.2 | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>      |
| 6.2.2.3 | Информационно справочная система Консультант плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>   |

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | Спортивный зал                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7.2 | Специализированное оборудование                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.3 | Спортивный инвентарь                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7.4 | 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).                                |
| 7.5 | 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) |

|     |                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.6 | Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|