

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Специальность 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ  
 Направленность (профиль) Локомотивы

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:  
 зачеты 2, 1

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |       | 2 (1.2) |       | Итого |      |
|-------------------------------------------|---------|-------|---------|-------|-------|------|
| Неделя                                    | 17,7    |       | 18,3    |       |       |      |
| Вид занятий                               | УП      | РП    | УП      | РП    | УП    | РП   |
| Лекции                                    |         |       | 18      | 18    | 18    | 18   |
| Практические                              | 34      | 34    | 16      | 16    | 50    | 50   |
| Конт. ч. на аттест.                       | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,5   | 0,5  |
| Итого ауд.                                | 34      | 34    | 34      | 34    | 68    | 68   |
| Контактная работа                         | 34,25   | 34,25 | 34,25   | 34,25 | 68,5  | 68,5 |
| Сам. работа                               | 1,75    | 1,75  | 1,75    | 1,75  | 3,5   | 3,5  |
| Итого                                     | 36      | 36    | 36      | 36    | 72    | 72   |

| 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 Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки                                         |  |
| УК-7.2 Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма |  |

**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.                                                                                                                                                                            |
| 3.1.3        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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. |

| 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 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 | 6    |  |
|     | <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, монотонноустойчивости.<br>/Пр/                                                                                                                                                                                      | 1 | 6    |  |
|     | <b>Раздел 5. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |      |  |
| 5.1 | Подготовка к зачету /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 1,75 |  |
|     | <b>Раздел 6. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |      |  |
| 6.1 | зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 0,25 |  |
|     | <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. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 2    |  |
| 7.7 | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 2    |  |
| 7.8 | Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 2    |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                           |                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 7.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Тема 9. 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 монотоноустойчивости личности /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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Подготовка к зачету /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                                    | 1,75                      |                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                           |                                                                           |
| 10.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                                    | 0,25                      |                                                                           |
| <b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                           |                                                                           |
| <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 тестов или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                           |                                                                           |
| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                           |                                                                           |
| <b>6.1. Рекомендуемая литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                           |                                                                           |
| <b>6.1.1. Основная литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                           |                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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> |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                           |                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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> |

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6.2.1.1                                                                                                               | Ubuntu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6.2.2.1                                                                                                               | База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6.2.2.2                                                                                                               | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>                                                                                                                                                                     |
| 6.2.2.3                                                                                                               | База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6.2.2.4                                                                                                               | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/</a>                                                                                                                                                                                             |
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7.1                                                                                                                   | 1. Спортивный зал корпус №5 №5215.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.2                                                                                                                   | 2. Спортивная площадка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7.3                                                                                                                   | 3. 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).                                |
| 7.4                                                                                                                   | 4. 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) |
| 7.5                                                                                                                   | 5. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.                                                                                                                       |