

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «Физическая культура»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины

*Б1.В.12 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»*

для специальности

*23.05.04 «Эксплуатация железных дорог»*

по специализации

*«Грузовая и коммерческая работа»*

*«Магистральный транспорт»*

*«Пассажирский комплекс железнодорожного транспорта»*

*«Транспортный бизнес и логистика»*

Форма обучения – очная, заочная

Санкт-Петербург  
2022

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура»  
Протокол № 09 от 30 марта 2022 г.

И. о. заведующего кафедрой  
«Физическая культура»  
30 марта 2022 г.



*Т.Е. Веселкина*

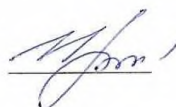
СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО  
«Грузовая и коммерческая работа»  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.



*Е.К. Коровяковский*

Руководитель ОПОП ВО  
«Пассажирский комплекс железнодорожного  
транспорта»  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.



*И.Ю. Романова*

Руководитель ОПОП ВО  
«Транспортный бизнес и логистика»  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.



*П.К. Рыбин*

Руководитель ОПОП ВО  
«Магистральный транспорт»  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.



*А.С. Бессолицын*

## 1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» Б1.В.12 (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 23.05.04 «*Эксплуатация железных дорог*» (далее – ФГОС ВО), утвержденного 27 марта 2018 г., приказ Минобрнауки России № 216.

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих охранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций. Сформированность компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций.

| Индикаторы достижения компетенций  | Результаты обучения по дисциплине (модулю)  |
|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |   |
| УК-7.1.1. Знает оздоровительные системы физического воспитания и профилактики профессиональных   | <i>Обучающийся знает:</i><br>- современные физкультурно-оздоровительными технологии формирования здорового образа жизни;<br>- особенности видов физических упражнений избранного вида спорта; |

| <b>Индикаторы достижения компетенций</b>   | <b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>  |
|--|--|
| заболеваний  | - роль избранного вида спорта в профилактике профессиональных заболеваний  |
| УК-7.2.1. Умеет выбирать средства физической культуры для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | <i>Обучающийся умеет:</i><br>- применять средства и методы избранного вида спорта для повышения уровня физической подготовленности и восстановления работоспособности;<br>- использовать методы оценки индивидуальных характеристик состояний здоровья |
| УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования                                    | <i>Обучающийся владеет:</i><br>- методами укрепления индивидуального здоровья для полноценной социальной и профессиональной деятельности   |

### **3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)».

### **4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Для очной формы обучения

| <b>Вид учебной работы</b>                    | <b>Всего часов</b> | <b>Модуль</b> |          |          |          |          |
|--|--------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|
|  |                    | <b>1</b>      | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| Контактная работа (по видам учебных занятий) | 172                | 48            | 32       | 32       | 32       | 28       |
| В том числе:                                 |                    |               |          |          |          |          |
| – лекции (Л)                                 | -                  | -             | -        | -        | -        | -        |
| – практические занятия (ПЗ)                  | 172                | 48            | 32       | 32       | 32       | 28       |
| – лабораторные работы (ЛР)                   | -                  | -             | -        | -        | -        | -        |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего)         | 136                | 20            | 36       | 36       | 22       | 22       |
| Контроль                                     | 20                 | 4             | 4        | 4        | 4        | 4        |
| Форма контроля (промежуточной аттестации)    | 3                  | 3             | 3        | 3        | 3        | 3        |
| Общая трудоемкость: час / з.е.               | 328/0              | 72            | 72       | 72       | 58       | 54       |

Для заочной формы обучения

| <b>Вид учебной работы</b>                    | <b>Всего часов</b> |
|--|--------------------|
| Контактная работа (по видам учебных занятий) | 6                  |
| В том числе:                                 |                    |
| – лекции (Л)                                 | 6                  |
| – практические занятия (ПЗ)                  |                    |
| – лабораторные работы (ЛР)                   |                    |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего)         | 318                |
| Контроль                                     | 4                  |
| Форма контроля (промежуточной аттестации)    | 3                  |

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

Для очной формы обучения\*

| № п/п           | Наименование раздела дисциплины  | Содержание раздела  | Индикаторы достижения компетенций                        |
|-----------------|--|---|--|
| <b>Модуль 1</b> |  |   |  |
| 1.              | Практические основы избранного вида спорта   | <b>Практическое занятие № 1-12</b><br>Базовая физическая подготовка избранного вида спорта  | УК-7.1.1.  |
|                 |  | <b>Практическое занятие № 13-24</b><br>Здоровьесберегающие технологии избранного вида спорта<br><b>Самостоятельная работа.</b><br>1. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей физического развития.<br>Подготовить отчет по 2 антропометрическим индексам.<br>2. Подготовка к промежуточной аттестации                      | УК-7.1.1.<br><br>УК-7.2.1.<br>УК-7.3.1.<br><br>УК-7.3.1. |
| <b>Модуль 2</b> |  |   |  |
| 2.              | Средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования                 | <b>Практическое занятие № 25-40</b><br>Специальная психофизическая подготовка избранного вида спорта<br><b>Самостоятельная работа.</b><br>1. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей развития функциональных систем организма.<br>а) Выполнить пробу Руфье, подготовить отчет.<br>2. Подготовка к промежуточной аттестации | УК-7.2.1<br><br>УК-7.2.1.<br>УК-7.3.1.<br><br>УК-7.3.1.  |
| <b>Модуль 3</b> |  |   |  |
| 3.              | Средства и методы избранного вида спорта для повышения работоспособности и укрепления здоровья | <b>Практическое занятие № 41-56</b><br>Средства избранного вида спорта для повышения и восстановления работоспособности<br><b>Самостоятельная работа.</b><br>1. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей развития функциональных систем   | УК-7.2.1<br><br>УК-7.2.1.<br>УК-7.3.1.                   |

|                 |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|
|                 |  | <p>организма.</p> <p>а) Выполнить пробу Штанге/Генчи, подготовить отчет.</p> <p>2. Подготовка к промежуточной аттестации</p>   | УК-7.3.1.  |
| <b>Модуль 4</b> |  |  |  |
| 4.              | <p><b>Средства и методы избранного вида спорта для профессионально-прикладной психофизической подготовки</b></p> | <p><b>Практическое занятие № 57—72</b><br/>Профессионально-прикладная психофизическая подготовка</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b><br/>1. Используя изученные физические упражнения, разработать комплекс на развитие физического качества (на выбор)</p> <p>2. Подготовка к промежуточной аттестации</p>          | <p>УК-7.1.1.<br/>УК-7.3.1.</p> <p>УК-7.3.1.</p> <p>УК-7.3.1.</p> |
| <b>Модуль 5</b> |  |  |  |
| 6.              | <p><b>Средства и методы избранного вида спорта для профилактики профессиональных заболеваний</b></p>             | <p><b>Практическое занятие № 73—88</b><br/>Профессионально-прикладная психофизическая подготовка</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b><br/>1. Используя изученные физические упражнения, разработать комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности</p> <p>3. Подготовка к промежуточной аттестации</p> | <p>УК-7.1.1.<br/>УК-7.3.1.</p> <p>УК-7.3.1.</p> <p>УК-7.3.1.</p> |

\* Разделы дисциплины обучающиеся могут освоить на одном из 7-ми спортивных отделений по выбору («Единоборства и тяжелая атлетика», «Легкая атлетика», «Общая физическая подготовка», «Плавание», «Спортивные игры», «Футбол», «Художественная гимнастика»). Обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр в университете и имеющие рекомендации врача посещать учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в специальной медицинской группе (СМГ), направляются на отделение «Специальная медицинская группа» и осваивают дисциплину с учетом нозологических особенностей.

Для заочной формы обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины  | Содержание раздела   | Индикаторы достижения компетенций |
|-------|--|--|-----------------------------------|
| 1.    | <p><b>Средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования и</b></p> | <p><b>Лекция 1.</b> Основы здорового образа жизни обучающегося</p>   | УК-7.1.1.                         |
|       |  | <p><b>Лекция 2.</b> Методы физического воспитания для оценки физического развития и состояния здоровья</p> | УК-7.2.1.                         |

|  |                                   |   |   |
|--|-----------------------------------|---|---|
|  | <p><b>укрепления здоровья</b></p> | <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p><b>1.</b> Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей физического развития.<br/>Изучить материал: Методы и методики оценки физического развития и функционального состояния организма : учебно-методическое пособие / А. И. Павлий, С. А. Романченко, А. Ю. Галкина. (Глава 3,4) — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/138099">https://e.lanbook.com/book/138099</a>.<br/>Подготовить отчет по 2 антропометрическим индексам.</p> <p><b>2.</b> Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта<br/>Изучить материал: Теоретико-методические основы учебного процесса по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / М. Т. Лобжа, А. И. Павлий, Т. Е. Веселкина, С.А. Романченко, С.В. Кононов, Е.В. Радовицкая, В.А. Куванов. (Глава 6,7) — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/156034">https://e.lanbook.com/book/156034</a></p> <p><b>3.</b> Здоровьесберегающие технологии избранного вида спорта<br/>Изучить материал: Евграфов И.В. Методики по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов транспортных вузов: учебно-методическое пособие /И.В. Евграфов, С.В. Кононов, Е.В. Радовицкая. — URL: <a href="http://e.lanbook.com/book/66400">http://e.lanbook.com/book/66400</a></p> <p><b>4.</b> Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей развития функциональных систем организма.<br/>Изучить материал: Методы и методики оценки физического развития и функционального состояния организма : учебно-методическое пособие / А. И. Павлий, С. А. Романченко, А. Ю. Галкина. (Глава 5) — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/138099">https://e.lanbook.com/book/138099</a>.</p> <p>а) Выполнить пробу Руфье, подготовить отчет.<br/>б) Выполнить пробу</p> | <p>УК-7.2.1.</p> <p>УК-7.1.1.</p> <p>УК-7.1.1.</p> <p>УК-7.2.1.</p> |
|--|-----------------------------------|---|---|

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    |  | Штанге/Генчи, подготовить отчет.  |   |
| 2. | Средства и методы избранного вида спорта для профессионально-прикладной психофизической подготовки | Лекция 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и профилактика профессиональных заболеваний  | УК-7.1.1.<br>УК-7.3.1.  |
|    |  | <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p><b>1.</b> Методические основы профессионально-прикладной психофизической подготовки<br/>Изучить материал: Лобжа, Михаил Тимофеевич. Введение в теорию и методику профессионально-прикладной физической подготовки студентов [Текст] : учебно-методическое пособие / М. Т. Лобжа, И. В. Евграфов, С. В. Кононов. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/171836">https://e.lanbook.com/book/171836</a>.</p> <p><b>2.</b> Разработать комплекс упражнений на развитие физического качества (на выбор)</p> <p><b>3.</b> Разработать комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности</p> <p><b>4.</b> Подготовка к промежуточной аттестации</p> | <p>УК-7.3.1.</p> <p>УК-7.3.1.</p> <p>УК-7.3.1.</p> <p>УК-7.3.1.</p> |

## 5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

Для очной формы обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины  | Л | ПЗ | ЛР | СРС | Всего |
|-------|--|---|----|----|-----|-------|
| 1     | 2  | 3 | 4  | 5  | 6   | 7     |
| 1.    | Практические основы избранного вида спорта   | - | 48 | -  | 20  | 68    |
| 2.    | Средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования                     | - | 32 | -  | 36  | 68    |
| 3.    | Средства и методы избранного вида спорта для повышения работоспособности и укрепления здоровья     | - | 32 | -  | 36  | 68    |
| 4.    | Средства и методы избранного вида спорта для профессионально-прикладной психофизической подготовки | - | 32 | -  | 22  | 54    |



|   |  |   |     |   |     |     |
|---|--|---|-----|---|-----|-----|
| 5.                                      | Средства и методы избранного вида спорта для профилактики профессиональных заболеваний | - | 28  |   | 22  | 50  |
|   | <b>Итого</b>   | - | 172 | - | 136 | 308 |
| <b>Контроль</b>                         |  |   |     |   |     | 20  |
| <b>Всего (общая трудоемкость, час.)</b> |  |   |     |   |     | 328 |

Для заочной формы обучения

| № п/п                                   | Наименование раздела дисциплины  | Л | ПЗ | ЛР | СРС | Всего |
|---|--|---|----|----|-----|-------|
| 1                                       | 2  | 3 | 4  | 5  | 6   | 7     |
| 1.                                      | Средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования и укрепления здоровья | 4 | -  | -  | 230 | 234   |
| 2.                                      | Средства и методы избранного вида спорта для профессионально-прикладной психофизической подготовки   | 2 | -  | -  | 88  | 90    |
|   | <b>Итого</b>   | 6 | -  | -  | 318 | 324   |
| <b>Контроль</b>                         |  |   |    |    |     | 4     |
| <b>Всего (общая трудоемкость, час.)</b> |  |   |    |    |     | 328   |

## 6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине является неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

## 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

## 8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы (учебно-методическая аудитория 9-08), оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду. Помещения для проведения практических занятий, укомплектованных спортивным инвентарём и оборудованием.

#### Материально-техническая база для проведения практических занятий

| № | База   | Спортивные залы   | Спортивные отделения  |
|---|--|---|---|
| 1 | Кафедра «Физическая культура» (190031, г. Санкт-Петербург, Московский проспект, дом 9)   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал с разметкой для игры: волейбол, баскетбол, большой теннис. Инвентарь: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, «Шведская стенка», гимнастические скамейки, гимнастические маты.</li> <li>2. Малый спортивный зал. Инвентарь: Теннисные столы, набивные мячи, скакалки, резиновые жгуты, гантели, гимнастические палки, гимнастические коврики.</li> <li>3. Тренажёрный зал. Инвентарь: тренажёры, штанги, гири, гантели.</li> </ol>   | «Общая физическая подготовка», «Лёгкая атлетика» (зимний период)  |
| 2 | Спортивная площадка Юсуповского сада (190068, г. Санкт-Петербург, ул. Садовая, дом 50 б) | <p>Футбольная площадка с искусственным покрытием (травой). Инвентарь: футбольные ворота.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровая площадка для игры: волейбол, футбол, большой теннис.</li> <li>2. Беговая дорожка.</li> </ol>   | «Общая физическая подготовка», «Лёгкая атлетика» (летний период)  |
| 3 | Дом физической культуры (197046, г. Санкт-Петербург, Кронверкский пр., дом 9, литера б)  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровой зал с разметкой для игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол. Инвентарь: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, «Шведская стенка», гимнастические скамейки, гимнастические маты.</li> <li>2. Плавательный бассейн (25 метров, 6 дорожек). Инвентарь: плавательные доски, плавательные лопатки, ласты.</li> <li>3. Зал «Единоборств». Инвентарь: татами, инвентарь для единоборств (перчатки, щитки), боксёрская груша, тренажёры, штанга.</li> <li>4. Зал атлетизма. Инвентарь: тренажёры, штанги, гири.</li> <li>5. Зал Специальной медицинской группы. Инвентарь: тренажёры, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастические коврики.</li> </ol> | <p>«Художественная гимнастика»</p> <p>«Плавание»</p> <p>«Единоборства и атлетизм»</p> <p>«Специальная медицинская группа»</p> |

|   |   |   |                   |
|---|---|---|-------------------|
| 4 | Общежитие №1<br>(ул. 7-ая<br>Красноармейская<br>дом 12) | 1. Игровой зал с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Инвентарь: «Шведская стенка», мячи волейбольные и баскетбольные.<br>2. Тренажёрный зал. Инвентарь: тренажёры. | «Спортивные игры» |
|---|---|---|-------------------|

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- операционная система Windows;
- MS Office;
- Антивирус Касперский;
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ».

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

- Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
- Электронно-библиотечная система [ibooks.ru](https://ibooks.ru/) («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
- Электронная библиотека ЮРАЙТ. – URL: <https://urait.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей;
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам - каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования». – URL: <http://window.edu.ru/> — Режим доступа: свободный.
- Словари и энциклопедии. – URL: <http://academic.ru/> — Режим доступа: свободный.
- Научная электронная библиотека "КиберЛенинка" - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии и повышение цитируемости российской науки. – URL: <http://cyberleninka.ru/> — Режим доступа: свободный.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к информационным справочным системам:

- Национальный Открытый Университет "ИНТУИТ". Бесплатное образование. [Электронный ресурс]. – URL: <https://intuit.ru/> — Режим доступа: свободный.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий используемых в образовательном процессе:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/431427> ;

2. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770> ;

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России). — ISBN

978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444505>.

4. Евграфов И.В. Методики по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов транспортных вузов: учебно-методическое пособие /И.В. Евграфов, С.В. Кононов, Е.В. Радовицкая. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2015. — 43 с. — ISBN 978-5-7641-0693-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <http://e.lanbook.com/book/66400>;

5. Методические аспекты формирования и поддержания навыка целостного движения для студентов и преподавателей: учебно-методическое пособие / И. В. Евграфов, Е. Г. Беляков, С.В., Е. В. Радовицкая. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2015. — 49 с. — ISBN 978-5-6-41-0657-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <http://e.lanbook.com/book/66397>.

6. Применение физических упражнений в специальной медицинской группе с учетом нозологических особенностей обучающихся : учебно-методическое пособие /С.А. Романченко, С.С. Данилова, Н.И. Никитенко, В.А. Милодан. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2016.— 53 с. — ISBN 978-5-7641-0851-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <http://e.lanbook.com/book/91108>.

7. Теоретико-методические основы учебного процесса по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / М. Т. Лобжа, А. И. Павлий, Т. Е. Веселкина, С.А. Романченко, С.В. Кононов, Е.В. Радовицкая, В.А. Куванов. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2020. — 109 с. — ISBN 978-5-7641-1450-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156034>.

8. Организационные требования и практические рекомендации для обучающихся на отделении «Общая физическая подготовка кафедры «Физическая культура» ФГБОУ ВО ПГУПС : учебно-методическое пособие /Е. В. Радовицкая, А.И. Павлий, С.В. Кононов, Р.И. Русняк — СПб: ФГБОУ ВО ПГУПС, 2020. — 37 с. — URL: [http://http://library.pgups.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=108](http://http://library.pgups.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=108)

9. Педагогический компендиум теории и практики спортивных игр: волейбол, баскетбол : учебно-методическое пособие /М.Т. Лобжа, Н.Г. Бартунова, Т.О. Верховенко, С.В. Горбунов, Т.И. Холменко. — СПб: ФГБОУ ВО ПГУПС, 2020. — 44 с. — ISBN 978-5-7641-1481-1. — URL: [http://http://library.pgups.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=108](http://http://library.pgups.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=108)

10. Методические аспекты развития социально значимых качеств обучающихся [Текст] : учебно-методическое пособие / А. И. Павлий, И. В. Евграфов. — СПб: ФГБОУ ВО ПГУПС, 2019. — 38 с. — ISBN 978-5-7641-1286-2. — URL: [http://http://library.pgups.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=108](http://http://library.pgups.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=108)

11. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО как средство повышения профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся в транспортных вузах России : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Гаврилова, Т.Н. Тубол, А.И. Цуриков. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2019. — 46 с. — ISBN 978-5-7641-1298-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138107>.

12. Задачи, средства, методы обучения и воспитания в спортивной тренировке борцов для формирования компетенций по дисциплине "Физическая культура и спорт" [Текст] : учебно-практическое пособие / В. А. Куванов, И. В. Евграфов, Н. Н. Мызников. — Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2018. — 92 с. : ил. — Библиогр.: с. 90-91. — ISBN 978-5-7641-1090-5. — URL: [http://http://library.pgups.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=108](http://http://library.pgups.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=108)

13. Развитие физических качеств студенток высших учебных заведений средствами художественной гимнастики в рамках элективных курсов по физической культуре [Текст] : учебно-методическое пособие / Т. Е. Веселкина, Т.Е. Сизова, Е.Т. Ермукашева, Н.В. Карманова. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2018. — 55 с. — ISBN 978-5-7641-1106-3. —

Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138106>.

14. Методы и методики оценки физического развития и функционального состояния организма : учебно-методическое пособие / А. И. Павлий, С. А. Романченко, А. Ю. Галкина. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2018. — 34 с. — ISBN 978-5-7641-1199-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138099>.

15. Лобжа, Михаил Тимофеевич. Введение в теорию и методику профессионально-прикладной физической подготовки студентов [Текст] : учебно-методическое пособие / М. Т. Лобжа, И. В. Евграфов, С. В. Кононов ; ФГБОУ ВО ПГУПС. — Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2016. — 73 с. — ISBN 978-5-7641-0926-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171836>.

16. Развитие физических качеств и универсальных компетенций обучающихся посредством спортивных и прикладных способов плавания в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс / Г. В. Никитина, Н. М. Дзюба [и др.]. - Санкт-Петербург : ПГУПС, 2021. - 51 с. — ISBN 978-5-7641-1587-0. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191023>.

17. Введение в спортивную специализацию в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Е. Веселкина, А. А. Васильев [и др.]. - Санкт-Петербург : ПГУПС, 2021. - 52 с. — Текст : электронный // НТБ ПГУПС — URL: [http://library.pgups.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=108](http://library.pgups.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=108).

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

– Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. – URL: [my.pgups.ru](http://my.pgups.ru) — Режим доступа: для авториз. пользователей;

– Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. – URL: <https://sdo.pgups.ru> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Разработчик рабочей программы, *доцент*  
30 марта 2022г.



*В.А. Куванов*