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*»

Подписано цифровой подписью: Епархин Олег Модестович
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное казначейство
Дата: 24 Ноябрь 2025 г. 14:09:38

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.В.17«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
для специальности
23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей»

по специализации
«Управление техническим состоянием железнодорожного пути»

Форма обучения – очная, заочная

Санкт-Петербург
2025 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «*Физическая культура*»
Протокол № 04 от 10.01.2025 г.

Заведующий кафедрой
«Физическая культура» _____ *Т.Е. Веселкина*
10.01.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
«Управление техническим состоянием железнодорожного пути» _____ *А.В. Романов*
10.01.2025 г.

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.В.21* (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности*23.05.06«Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей»* (далее – ФГОС ВО), №218 от 27.03.2018 с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 27 февраля 2023г. № 208.

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 заболеваний	*Обучающийся знает*: - современные физкультурно-оздоровительными технологии формирования здорового образа жизни; - особенности видов физических упражнений избранного вида спорта; - роль избранного вида спорта в профилактике профессиональных заболеваний

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7.2.1. Умеет выбирать средства физической культуры для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	*Обучающийся умеет:* - применять средства и методы избранного вида спорта для повышения уровня физическойподготовленности и восстановления работоспособности; - использовать методы оценки индивидуальных характеристик состояний здоровья
УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	*Обучающийся владеет:* - 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

Вид учебной работы	Всего часов	Модуль				
		1	2	3	4	5
Контактная работа (по видам учебных занятий) В том числе:	176	48	32	32	32	32
– лекции (Л)	-	-	-	-	-	-
– практические занятия (ПЗ)	176	48	32	32	32	32
– лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	132	20	28	28	28	28
Контроль	20	4	4	4	4	4
Форма контроля (промежуточной аттестации)	З	З	З	З	З	З
Общая трудоемкость: час / з.е.	328/0	72	72	72	58	54

Для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (по видам учебных занятий) В том числе:	6
– лекции (Л)	6
– практические занятия (ПЗ)	
– лабораторные работы (ЛР)	
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	318
Контроль	4
Форма контроля (промежуточной аттестации)	З
Общая трудоемкость: час / з.е.	328/0

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

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

* Разделыдисциплиныобучающиеся 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.	**Средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования и укрепления здоровья**	**Лекция 1.**Основы здорового образа жизни обучающегося	УК-7.1.1.
		Лекция 2. Методы физического воспитания для оценки физического развития и состояния здоровья	УК-7.2.1.
		Самостоятельная работа. **1.**Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей физического развития. Изучить материал:Методы и методики оценки физического	УК-7.2.1.

		развития и функционального состояния организма : учебно-методическое пособие / А. И. Павлий, С. А. Романченко, А. Ю. Галкина. (Глава 3,4) — URL: https://e.lanbook.com/book/138099. Подготовить отчет по 2 антропометрическим индексам. **2.** Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 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: https://e.lanbook.com/book/156034 **3.**Здоровьесберегающие технологии избранного вида спорта 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: http://e.lanbook.com/book/66400 **4.**Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей развития функциональных систем организма. 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: https://e.lanbook.com/book/138099. а) Выполнить пробу Руфье, подготовить отчет. б) Выполнить пробу Штанге/Генчи, подготовить отчет.	УК-7.1.1. УК-7.1.1. УК-7.2.1.
2.	**Средства и методы избранного вида спорта для профессионально-прикладной психофизической**	**Лекция 3.** Профессионально-прикладная физическая подготовка и профилактика профессиональных заболеваний	УК-7.1.1. УК-7.3.1.
		Самостоятельная работа.	

	подготовки	**1.** Методические основы профессионально-прикладной психофизическая подготовка 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: https://e.lanbook.com/book/171836.	УК-7.3.1.
		2. Разработать комплекс упражнений на развитие физического качества (на выбор)	УК-7.3.1.
		3. Разработать комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности	УК-7.3.1.
		4.Подготовка к промежуточной аттестации	УК-7.3.1.

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	-	28	60
3.	Средства и методы избранного вида спорта для повышения работоспособности и укрепления здоровья	-	32		28	60
4.	Средства и методы избранного вида спорта для профессионально-прикладной психофизической подготовки	-	32	-	28	60
5.	Средства и методы избранного вида спорта для профилактики профессиональных заболеваний	-	32		28	60
	Итого	-	176	-	132	308
					Контроль	20
					Всего (общая трудоемкость, час.)	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**	4	-	-	230	234

	вида спорта для физического самосовершенствования и укрепления здоровья					
2.	**Средства и методы избранного вида спорта для профессионально-прикладной психофизической подготовки**	2	-	-	88	90
	Итого	6	-	-	318	324
					Контроль	4
					Всего (общая трудоемкость, час.)	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,предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочныематериалы 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), оснащенное 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)	1. Спортивный зал с разметкой для игры: волейбол, баскетбол, большой теннис. Инвентарь: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, «Шведская стенка», гимнастические скамейки, гимнастические маты. 2. Малый спортивный зал. Инвентарь: Теннисные столы, набивные мячи, скакалки, резиновые жгуты, гантели, гимнастические палки, гимнастические коврики. 3. Тренажёрный зал. Инвентарь: тренажёры, штанги, гири, гантели.	«Общая физическая подготовка», «Лёгкая атлетика» (зимний период)
2	Спортивная площадка Юсуповского сада (190068, г. Санкт-Петербург, ул. Садовая, дом 50 б)	Футбольная площадка с искусственным покрытием (травой). Инвентарь: футбольные ворота. 1. Игровая площадка для игры: волейбол, футбол, большой теннис. 2. Беговая дорожка.	«Общая физическая подготовка», «Лёгкая атлетика» (летний период)
3	Дом физической культуры (197046, г. Санкт-Петербург, Кронверкский пр., дом 9, литера б)	1. Игровой зал с разметкой для игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол. Инвентарь: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, «Шведская стенка», гимнастические скамейки, гимнастические маты. 2. Плавательный бассейн (25 метров, 6 дорожек). Инвентарь: плавательные доски, плавательные лопатки, ласты. 3. Зал «Единоборств». Инвентарь: татами, инвентарь для единоборств (перчатки, щитки), боксёрская груша, тренажёры, штанга. 4. Зал атлетизма. Инвентарь: тренажёры, штанги, гири. 5. Зал Специальной медицинской группы. Инвентарь: тренажёры, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастические коврики.	«Художественная гимнастика» «Плавание» «Единоборства и атлетизм» «Специальная медицинская группа»
4	Общежитие №1 (ул. 7-ая Красноармейская дом 12)	1. Игровой зал с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Инвентарь: «Шведская стенка», мячи волейбольные и баскетбольные. 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 («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 (OpenScience), 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 изданийиспользуемых в образовательномпроцессе:

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

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

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

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

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. —ISBN978-5-7641-1587-0. 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.

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

– Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. – URL: 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, старший преподаватель _____ Н.В. Карманова

10.01.2025 г.