

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  
2023

## 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 заболеваний	<i>Обучающийся знает:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- современные физкультурно-оздоровительными технологии формирования здорового образа жизни;</li><li>- особенности видов физических упражнений избранного вида спорта;</li><li>- роль избранного вида спорта в профилактике профессиональных заболеваний</li></ul>

<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
УК-7.2.1. Умеет выбирать средства физической культуры для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	<i>Обучающийся умеет:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для повышения уровня физической подготовленности и восстановления работоспособности; - 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> - 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
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
<b>Модуль 1</b>			
1.	<b>Практические основы избранного вида спорта</b>	<p><b>Практическое занятие № 1-12</b> Базовая физическая подготовка избранного вида спорта</p> <p><b>Практическое занятие № 13-24</b> Здоровьесберегающие технологии избранного вида спорта</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> 1. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей физического развития. Подготовить отчет по 2 антропометрическим индексам. 2. Подготовка к промежуточной аттестации</p>	<p>УК-7.1.1.</p> <p>УК-7.1.1.</p> <p>УК-7.2.1. УК-7.3.1.</p> <p>УК-7.3.1.</p>
<b>Модуль 2</b>			
2.	<b>Средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования</b>	<p><b>Практическое занятие № 25-40</b> Специальная психофизическая подготовка избранного вида спорта</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> 1. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей развития функциональных систем организма. а) Выполнить пробу Руфье, подготовить отчет. 2. Подготовка к промежуточной аттестации</p>	<p>УК-7.2.1</p> <p>УК-7.2.1. УК-7.3.1.</p> <p>УК-7.3.1.</p>
<b>Модуль 3</b>			
3.	<b>Средства и методы избранного вида спорта для повышения работоспособности и укрепления здоровья</b>	<p><b>Практическое занятие № 41-56</b> Средства избранного вида спорта для повышения и восстановления работоспособности</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> 1. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей развития функциональных систем организма. а) Выполнить пробу Штанге/Генчи, подготовить отчет.</p>	<p>УК-7.2.1</p> <p>УК-7.2.1. УК-7.3.1.</p>

		<b>2. Подготовка к промежуточной аттестации</b>	УК-7.3.1.
<b>Модуль 4</b>			
<b>4.</b>	<b>Средства и методы избранного вида спорта для профессионально-прикладной психофизической подготовки</b>	<b>Практическое занятие № 57—72</b> Профессионально-прикладная психофизическая подготовка <b>Самостоятельная работа.</b> 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.
<b>Модуль 5</b>			
<b>6.</b>	<b>Средства и методы избранного вида спорта для профилактики профессиональных заболеваний</b>	<b>Практическое занятие № 73—88</b> Профессионально-прикладная психофизическая подготовка <b>Самостоятельная работа.</b> 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.

\* 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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Содержание раздела</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>
<b>1.</b>	<b>Средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования и укрепления здоровья</b>	<b>Лекция 1.</b> Основы здорового образа жизни обучающегося	УК-7.1.1.
		<b>Лекция 2.</b> Методы физического воспитания для оценки физического развития и состояния здоровья	УК-7.2.1.
		<b>Самостоятельная работа.</b> 1. Определение индивидуальных характеристик состояний здоровья путем оценки показателей физического развития. Изучить материал: Методы и методики оценки физического развития и функционального состояния организма : учебно-	УК-7.2.1.

		<p>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>. Подготовить отчет по 2 антропометрическим индексам.</p> <p><b>2.</b> 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: <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 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. 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. б) Выполнить пробу Штанге/Генчи, подготовить отчет.</p>	<p>УК-7.1.1.</p> <p>УК-7.1.1.</p> <p>УК-7.2.1.</p>
2.	<p><b>Средства и методы избранного вида спорта для профессионально-прикладной психофизической подготовки</b></p>	<p><b>Лекция 3.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка и профилактика профессиональных заболеваний</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b></p>	<p>УК-7.1.1. УК-7.3.1.</p> <p>УК-7.3.1.</p>

		<p><b>1.</b> Методические основы профессионально-прикладной психофизической 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: <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>
--	--	---	--

## 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, Мос- ковский 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>	«Художественная гимнастика»  «Плавание»  «Единоборства и атлетизм»  «Специальная медицинская группа»
4	Общежитие №1 (ул. 7-ая Красноармейская дом 12)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровой зал с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Инвентарь: «Шведская стенка», мячи волейбольные и баскетбольные.</li> <li>2. Тренажёрный зал. Инвентарь: тренажёры.</li> </ol>	«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](http://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*  
29 марта 2023г.

\_\_\_\_\_ *В.А. Куванов*