Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталия Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 15.06.2026 11:44:08
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом университета
(протокол от 24.02.2026 №15)

# ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## Элективные курсы по физической культуре и спорту

## Специальная медицинская группа (для обучающихся с существенными ограничениями уровня двигательной активности)

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ
Направленность (профиль) Электрический транспорт железных дорог
Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:
зачет 1,2,3,4,5,6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недель | 16 1/6 | | 16 4/6 | | 16 4/6 | | 16 1/6 | | 16 4/6 | | 16 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 16 | 16 | 16 | 16 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 160 | 160 |
| Конт. ч. на аттест. | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,9 | 0,9 |
| Итого ауд. | 16 | 16 | 16 | 16 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 160 | 160 |
| Контактная работа | 16,15 | 16,15 | 16,15 | 16,15 | 32,15 | 32,15 | 32,15 | 32,15 | 32,15 | 32,15 | 32,15 | 32,15 | 160,9 | 160,9 |
| Сам. работа | 19,85 | 19,85 | 19,85 | 19,85 | 39,85 | 39,85 | 39,85 | 39,85 | 21,85 | 21,85 | 25,85 | 25,85 | 167,1 | 167,1 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 54 | 58 | 58 | 328 | 328 |

Программу составил(и):
*к.п.н., доцент, Васельцова И.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту Специальная медицинская группа (для обучающихся с существенными ограничениями уровня двигательной активности)**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 215)

составлена на основании учебного плана: 23.05.03-26-1-ПСЖДэт.pli.plx

Направление подготовки 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ Направленность (профиль) Электрический транспорт железных дорог

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Васельцова И.А.

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| 1.1 | Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, реабилитации двигательных функций организма, формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.17.01 |

**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-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

| | |
|---|---|
| **3.1** | **Знать:** |
| 3.1.1 | средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности. |
| **3.2** | **Уметь:** |
| 3.2.1 | выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности). |
| **3.3** | **Владеть:** |
| 3.3.1 | методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий. |

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

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Дыхательная гимнастика** | | | |
| 1.1 | Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК).<br>Теоретические сведения (вводная часть занятия): влияние положений тела на работу органов дыхания.<br>Практика:<br>Обучение техники выполнения дыхательных упражнений:<br>1) диафрагмальное (брюшное) дыхание<br>2) грудное дыхание<br>3) полное дыхание<br>4) статические дыхательные упражнения с дозированным сопротивлением (отягощением).<br>/Пр/ | 1 | 8 | |
| 1.2 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Практика:<br>Звуковая гимнастика (специальные упражнения, заключающиеся в произнесении определенных звуков и их сочетаний, при этом вибрация голосовых связок передается на гладкую мускулатуру бронхов, расслабляя их. Максимальная сила вибрации при произнесении – П, Т, К, Ф, С<br>Средняя сила – Б, Д, В, З<br>Наименьшая сила – М, Н, Л, Р).<br>Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов.<br><br>/Пр/ | 2 | 8 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.3 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Медико-теоретические сведения: развитие гибкости (активная, пассивная гибкость).<br>Практика:<br>Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. Совершенствование силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс».<br>Инструкторская практика по ЛФК.<br>/Пр/ | 3 | 8 | |
| 1.4 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Специальные упражнения при остеохондрозе шейного и поясничного отделов позвоночника.<br>Применение вспомогательных средств на занятиях. /Пр/ | 4 | 8 | |
| 1.5 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Практика:<br>Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц живота.<br>/Пр/ | 5 | 16 | |
| 1.6 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Практика:<br>Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Инструкторская практика по ЛФК<br>/Пр/ | 6 | 16 | |
| | **Раздел 2. Раздел 1. Координационные способности** | | | |
| 2.1 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Комплекс упражнений для выработки устойчивости к утомлению. Комплекс упражнений на координацию движений.<br>/Пр/ | 1 | 8 | |
| | **Раздел 3. Самостоятельная работа** | | | |
| 3.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/ | 1 | 19,85 | |
| | **Раздел 4. Контактные часы на аттестацию** | | | |
| 4.1 | Зачет /КА/ | 1 | 0,15 | |
| | **Раздел 5. Раздел 2. Координационные способности** | | | |
| 5.1 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Развивающие координационные упражнения подобраны с учетом различных спортивных игр (а) стоя на месте в парах; б) в парах, но с постепенным увеличением расстояния между партнерами; в) в мишень на стенде; и др.)<br>/Пр/ | 2 | 8 | |
| | **Раздел 6. Самостоятельная работа** | | | |
| 6.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/ | 2 | 19,85 | |
| | **Раздел 7. Контактные часы на аттестацию** | | | |
| 7.1 | Зачет /КА/ | 2 | 0,15 | |
| | **Раздел 8. Раздел 3. Гимнастика** | | | |
| 8.1 | Теоретические сведения: Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима.<br>Гигиена при занятиях гимнастикой<br>Медико-теоретические сведения<br>Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка).<br>Практика:<br>Выполнение ОРУ. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз.<br>/Пр/ | 3 | 12 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8.2 | Медико-теоретические сведения<br>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.<br>Практика: Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах.<br><br>/Пр/ | 3 | 12 | |
| | **Раздел 9. Самостоятельная работа** | | | |
| 9.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/ | 3 | 39,85 | |
| | **Раздел 10. Контактные часы на аттестацию** | | | |
| 10.1 | Зачет /КА/ | 3 | 0,15 | |
| | **Раздел 11. Раздел 4. Гимнастика** | | | |
| 11.1 | Теоретические сведения: Основы рационального и сбалансированного питания.Гигиена при занятиях гимнастикой<br>Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме.<br>/Пр/ | 4 | 24 | |
| | **Раздел 12. Самостоятельная работа** | | | |
| 12.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/ | 4 | 39,85 | |
| | **Раздел 13. Контактные часы на аттестацию** | | | |
| 13.1 | Зачет /КА/ | 4 | 0,15 | |
| | **Раздел 14. Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка атлетическая гимнастика** | | | |
| 14.1 | Профессиографический анализ деятельности специалистов транспортной отрасли (формы, виды труда, динамика работоспособности, профессионально обусловленные заболевания).<br>Комплексы физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости<br>/Пр/ | 5 | 16 | |
| | **Раздел 15. Самостоятельная работа** | | | |
| 15.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/ | 5 | 21,85 | |
| | **Раздел 16. Контактные часы на аттестацию** | | | |
| 16.1 | Зачет /КА/ | 5 | 0,15 | |
| | **Раздел 17. Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | |
| 17.1 | Теоретические сведения<br>Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой (групповое, самостоятельное)<br>Выполнение тренировочных заданий и проблемных вопросов заданий.<br>Инструкторская практика по ЛФК (проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия).<br>В качестве внешних экспертов на занятиях основной группы: анализ предлагаемых проблемных ситуаций, фрагментов игры.<br>/Пр/ | 6 | 16 | |
| | **Раздел 18. Самостоятельная работа** | | | |
| 18.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/ | 6 | 25,85 | |
| | **Раздел 19. Контактные часы на аттестацию** | | | |
| 19.1 | Зачет /КА/ | 6 | 0,15 | |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля

может использоваться ЭИОС.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|---|---|---|---|---|
| Л1.1 | Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. | Физическая культура: Учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2020 | https://urait.ru/bcode/45( |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|---|---|---|---|---|
| Л2.1 | Стриханов М. Н., Савинков В. И. | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва: Юрайт, 2020 | https://urait.ru/bcode/454 |

### 6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

#### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| | |
|---|---|
| 6.2.1.1 | Microsoft Office 2010 |
| 6.2.1.2 | Microsoft Office 2013 |

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

| | |
|---|---|
| 6.2.2.1 | Профессиональные базы данных: |
| 6.2.2.2 | База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - |
| 6.2.2.3 | https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/ |
| 6.2.2.4 | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/ |
| 6.2.2.5 | Информационные справочные системы: |
| 6.2.2.6 | Информационно-правовой портал Гарант http://www.garant.ru |
| 6.2.2.7 | Информационно справочная система Консультант плюс http://www.consultant.ru |

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

| | |
|---|---|
| 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. |