

**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<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |       | 2 (1.2) |       | 3 (2.1) |       | 4 (2.2) |       | 5 (3.1) |       | 6 (3.2) |       | Итого |       |
|-------------------------------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|-------|
| Неделя                                    | 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**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.1.1      | средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.                                                                                                                                                                      |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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). |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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 |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Дыхательная гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |       |            |
| 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>/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.<br>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.<br>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    |  |
| <b>Раздел 2. Раздел 1. Координационные способности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |  |
| 2.1                                                    | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Комплекс упражнений для выработки устойчивости к утомлению.<br>Комплекс упражнений на координацию движений.<br>/Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 8     |  |
| <b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |  |
| 3.1                                                    | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 19,85 |  |
| <b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |  |
| 4.1                                                    | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 0,15  |  |
| <b>Раздел 5. Раздел 2. Координационные способности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |  |
| 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     |  |
| <b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |  |
| 6.1                                                    | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 19,85 |  |
| <b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |  |
| 7.1                                                    | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 | 0,15  |  |
| <b>Раздел 8. Раздел 3. Гимнастика</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |  |
| 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    |  |
|      | <b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |  |
| 9.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 | 39,85 |  |
|      | <b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |       |  |
| 10.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 | 0,15  |  |
|      | <b>Раздел 11. Раздел 4. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |       |  |
| 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><br>/Пр/                                                                                                                                                  | 4 | 24    |  |
|      | <b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |       |  |
| 12.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 | 39,85 |  |
|      | <b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |       |  |
| 13.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 | 0,15  |  |
|      | <b>Раздел 14. Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка атлетическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |       |  |
| 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><br>/Пр/                                             | 5 | 16    |  |
|      | <b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |       |  |
| 15.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5 | 21,85 |  |
|      | <b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |       |  |
| 16.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5 | 0,15  |  |
|      | <b>Раздел 17. Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |       |  |
| 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><br>/Пр/ | 6 | 16    |  |
|      | <b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |       |  |
| 18.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6 | 25,85 |  |
|      | <b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |       |  |
| 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.,<br>Аллянов Ю. Н. | Физическая культура: Учебник для вузов | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | <a href="https://urait.ru/bcode/450">https://urait.ru/bcode/450</a> |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

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

### 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 | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a> |
| 6.2.2.4 | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                  |
| 6.2.2.5 | Информационные справочные системы:                                                                                                                              |
| 6.2.2.6 | Информационно-правовой портал Гарант <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>                                                                    |
| 6.2.2.7 | Информационно справочная система Консультант плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>                                               |

## 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.                                                                                                                       |