

РОСЖЕЛДОР

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
"Ростовский государственный университет путей сообщения"
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Филиал РГУПС в г. Воронеж**

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала О.А. Лукин

30.06.2026 г.

"Для размещения в ЭИОС настоящая РПД подписана
с использованием простой электронной подписи"

Социально-гуманитарные, естественнонаучные и общепрофессиональные дисциплины

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

1Б.Ф.ДВ "Элективные дисциплины (модули) по физической
культуре и спорту"

по Учебному плану

подготовки специалистов по специальности
23.05.04 Эксплуатация железных дорог

специализация программы специалитета
Магистральный транспорт

Квалификация выпускника "Инженер путей сообщения ", ФГОС ВО 3++

Воронеж
2026 г.

Автор-составитель Гордеева Ольга Витальевна предлагает настоящую Рабочую программу дисциплины 1Б.Ф.ДВ "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" в качестве материала для проектирования Образовательной программы РГУПС и осуществления учебно-воспитательного процесса по федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на кафедре "Социально-гуманитарные, естественнонаучные и общепрофессиональные дисциплины".

Экспертизу Рабочей программы дисциплины провел(а):

Гришина Оксана Ростиславна, Заместитель директора по воспитательной работе, Лицей.

Рекомендуемое имя и тип файла документа:

1БФДВ_Элективные д (п ф к и с _С_23.05.04 _во_234 _СГЕНиОД_п108749_120988.doc

Наименование, цель и задача дисциплины

Дисциплина "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту".

Учебный план по Образовательной программе утвержден на заседании Ученого совета университета от 30.05.2025 № 10, от 25.06.2021 № 13, от 25.11.2022 № 3.

Целью дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" является подготовка в составе других дисциплин блока "Блок 1 - Дисциплины (модули)" Образовательной программы в соответствии с требованиями, установленными федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования для формирования у выпускника универсальных компетенций, способствующих решению профессиональных задач в соответствии с типом задач профессиональной деятельности, предусмотренным учебным планом и профильной направленностью "Магистральный транспорт".

Для достижения цели поставлены задачи ведения дисциплины:
подготовка обучающегося по разработанной в университете Образовательной программе к успешной аттестации планируемых результатов освоения дисциплины;
подготовка обучающегося к прохождению практики;
развитие социально-воспитательного компонента учебного процесса.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения Образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Установленные ОП компетенции и индикаторы их достижения
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знает: Знает: Методы физического воспитания и укрепления здоровья. Правила соревнований по отдельным видам спорта. Организация и планирование соревнований по отдельным видам спорта Умеет: Умеет: Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. Провести подготовительную и специально-подготовительную части учебно-практического занятия. Спасение утопающего. Имеет навыки: Имеет навыки: Владения методами и методиками самодиагностики, самооценки, средствами оздоровительной физической культуры для самокоррекции здоровья различными формами двигательной активности.	Индикатор: УК-7.1 - Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Установленные ОП компетенции и индикаторы их достижения
Знает: Знает: Виды физических упражнений и их влияние на организм человека. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Умеет: Умеет: Оценить современное состояние физической культуры и спорта; придерживаться здорового образа жизни, осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. Имеет навыки: Имеет навыки: Владения средствами и методами укрепления здоровья, ценностями физической культуры личности для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Индикатор: УК-7.2 - Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни

Место дисциплины 1Б.Ф.ДВ "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" в структуре Образовательной программы

Дисциплина отнесена к Блоку 1 Б Образовательной программы. Дисциплина входит в состав элективной части, формируемой участниками образовательных отношений (Ф.ДВ).

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям обучающегося, необходимым для изучения данной дисциплины, соответствуют требованиям по результатам освоения предшествующих дисциплин : "Физическая культура и спорт".

Нормативный срок освоения Образовательной программы по очной форме обучения – 5 лет Наименование формы и срока обучения из базы данных РГУПС (вид обучения): 5 лет очное.

Обозначения-аббревиатуры учебных групп, для которых данная дисциплина актуальна: ВДДМ

Дисциплина реализуется в 2, 3, 4 семестрах.

Общая трудоемкость дисциплины 328 часов.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Содержание дисциплины

№	Раздел дисциплины	Изучаемые компетенции
1	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за	УК-7
2	Общая физическая и специальная подготовка в системе	УК-7
3	Спортивные игры	УК-7
4	Силовая подготовка	УК-7

№	Раздел дисциплины	Изучаемые компетенции
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	УК-7
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем	УК-7
7	Легкая атлетика	УК-7
8	Плавание	УК-7
9	Спортивные игры	УК-7
10	Силовая подготовка	УК-7
11	Легкая атлетика	УК-7
12	Плавание	УК-7
13	Спортивные игры	УК-7
14	Силовая подготовка	УК-7
15	Легкая атлетика	УК-7
16	Плавание	УК-7
17	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	УК-7

Лекционные занятия

Вид обучения: 5 лет очное

Не предусмотрено.

Практические занятия

Вид обучения: 5 лет очное

Семестр № 2

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
<i>Раздел № 1</i>	
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	2
Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	2
<i>Раздел № 2</i>	
Гимнастика. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, общеразвивающие упражнения с отягощениями. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, упражнения с предметами. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи; методика подбора упражнений, возрастные и половые особенности.	2
<i>Раздел № 3</i>	
Спортивные игры. Профилактика травматизма. Двусторонняя игра.	2
Спортивные игры. А) Баскетбол. Закрепление обучению перемещениям. Обучение броскам по кольцу, техническим элементам. Б) Волейбол. Закрепление обучения стойкам, перемещениям, подачи и передачи. Технические элементы в защите.	2
Технико-тактические элементы спортивных игр.	2

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
Спортивные игры. А) Баскетбол. Закрепление обучению перемещениям. Обучение броскам по кольцу, техническим элементам. Б) Волейбол. Закрепление обучения стойкам, перемещениям, подачи и передачи. Тактика игры.	2
Спортивные игры. А) Баскетбол. Обучение техническим элементам. Б) Волейбол. Обучение стойкам, перемещениям, передачи мяча.	2
Спортивные игры. Групповые и командные действия. Двусторонняя игра.	2
Раздел № 4	
Упражнения на развитие основных физических качеств.	2
Упражнения на развитие основных физических качеств.	2
Силовая подготовка. Упражнения на развитие мышц верхних конечностей.	2
Силовая подготовка. Упражнения на развитие мышц нижних конечностей.	2
Круговая тренировка.	2
Раздел № 7	
Легкая атлетика. Виды, оздоровительное, прикладное и оборонное значение. Профилактика травматизма. Методика занятий оздоровительным бегом. Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на длинные дистанции. Техника бега. Методика подготовки. Кроссовая подготовка. Ознакомление с прыжками с места.	2
Раздел № 8	
Плавание. Оздоровительное и прикладное значение. Техника безопасности при проведении занятий. Обучение плаванию на спине, кролем.	2

Семестр № 3

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
Раздел № 9	
Спортивные игры. Профилактика травматизма. А) Баскетбол. Совершенствование техники броска по кольцу, техника защиты. Групповые командные действия. Правила соревнований, двусторонняя игра. Б) волейбол. Стойки, перемещения, подачи и передачи. Защита. Правила соревнований, групповые и командные действия.	2
Раздел № 10	
Занятия общефизической подготовкой (ОФП). Контрольные нормативы и тесты. Регулировка нагрузки. Методика развития силы, выносливости. Методика формирования атлетической фигуры.	2
Упражнения на развитие основных физических качеств.	2
Контроль за эффективностью тренировочных занятий.	2
Определение цели и задач спортивной подготовки. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.	2
Определение цели и задач занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.	2
Раздел № 11	

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
Гимнастика. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, общеразвивающие упражнения с отягощениями. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, упражнения с предметами. Утренняя гигиеническая гимнастика, проведение комплекса.	2
Легкая атлетика. Профилактика травматизма. Методика занятий оздоровительным бегом. Бег на короткие дистанции. Техника бега. Бег на длинные дистанции. Техника бега. Методика подготовки. Кроссовая подготовка. Прыжки с места. Прыжки с разбега.	2
Бег на длинные дистанции.	2
Обучение бегу на короткие дистанции. Методика обучения.	2
Методика занятий оздоровительным бегом.	2
Прыжки в длину с места. Методика обучения. Кроссовая подготовка.	2
Кроссовая подготовка.	2
Раздел № 12	
Обучение технике плавания кроль на груди.	2
Обучение плаванию на спине, кролем.	2
Обучение плаванию на спине, кролем.	2

Семестр № 4

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
Раздел № 13	
Технико-тактическая подготовка.	2
Правила соревнований. Двусторонняя игра.	2
Спортивные игры. Профилактика травматизма. А) Баскетбол. Совершенствование техники броска по кольцу, техника защиты. Групповые командные действия. Правила соревнований, двусторонняя игра. Б) волейбол. Стойки, перемещения, подачи и передачи. Защита. Правила соревнований, групповые и командные действия.	2
Спортивные игры. А) Баскетбол. Обучение техническим элементам. Б) Волейбол. Обучение стойкам, перемещениям, передачи мяча.	2
Раздел № 14	
Контрольные нормативы и тесты при занятиях общей физической подготовкой. Регулировка нагрузки. Методика развития силы, выносливости.	2
Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.	2
Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	2
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	2
Раздел № 15	
Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Ее задачи; методика подбора упражнений, возрастные, половые, производственные особенности.	2

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
Легкая атлетика. Профилактика травматизма. Кроссовая подготовка. Совершенствование прыжков с места. Прыжки с разбега.	2
Легкая атлетика. Профилактика травматизма. Кроссовая подготовка. Совершенствование прыжков с места. Прыжки с разбега.	2
Раздел № 16	
Плавание. Техника безопасности при проведении занятий. Обучение плаванию на спине, кролем. Низкий старт, старт при плавании на спине.	2
Плавание. Техника безопасности при проведении занятий. Обучение плаванию на спине, кролем. Низкий старт, старт при плавании на спине.	2
Раздел № 17	
Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.	2
Методика подбора средств ППФП.	2
Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.	2

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения Образовательной программы

Компетенция	Указание (+) этапа формирования в процессе освоения ОП (семестр)		
	2	3	4
УК-7	+	+	+

Перечни сопоставленных с ожидаемыми результатами освоения дисциплины вопросов (задач):

Зачет. Семестр № 2

Вопросы для оценки результата освоения "Знать":

- 1) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 2) Методы физического воспитания.
- 3) Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями.
- 4) Современные оздоровительные системы, понятие, влияние на здоровье человека.
- 5) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 6) Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 7) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- 8) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 9) Социально-биологические основы физической культуры.
- 10) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Вопросы для оценки результата освоения "Уметь":

- 1) Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин. сек.) Мужчины 12.00 12.35 13.10 13.40 14.30.
- 2) Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.) Женщины 10.15 10.50 11.15 11.50 12.15.
- 3) Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз) Мужчины 15 12 9 7 4.
- 4) Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) Женщины 60 50 40 30 20.

5) Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек) Женщины 15,7 16,0 17,0 17,9 18,7 Мужчины 13,2 13,8 14,0 14,6 15,5.

Вопросы для оценки результата освоения "Иметь навыки":

- 1) В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) 10 7 5 3 1.
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) 15 12 9 7 4.
- 3) Прыжки в длину с разбега (см) 480 460 435 410 380.
- 4) Прыжки в длину с места (см) 250 240 230 223 215.
- 5) Плавание 100 м (мин, сек) 1.40 1.50 2.00 2.15 2,30.
- 6) Плавание 50 м (мин, сек) 40.0 44.0 48,0 57,0 1,05.
- 7) Бег 5000 м (мин,сек) 21.03 22.30 23.30 24,50 25.50.
- 8) Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во на каждой) 12 10 8 6 4 Мужчины
Тесты Оценка в очках 5 4 3 2 1.
- 9) Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) 20 16 10 6 4.
- 10) Прыжки в длину с разбега (см) 365 350 325 300 270.
- 11) Прыжки в длину с места (см) 190 180 168 160 150.
- 12) Плавание 100 м (мин, сек) 2.15 2.40 3.05 3.35 4.00.
- 13) Плавание 50 м (мин, сек) 54.0 1.03 1.14 1.24 1.34.
- 14) Бег 3000 м (мин,сек) 19.00 20.15 21.00 22.00 23.00.

Зачет. Семестр № 3

Вопросы для оценки результата освоения "Знать":

- 1) В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) 10 7 5 3 1.
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) 15 12 9 7 4.
- 3) Прыжки в длину с разбега (см) 480 460 435 410 380.
- 4) Прыжки в длину с места (см) 250 240 230 223 215.
- 5) Плавание 100 м (мин, сек) 1.40 1.50 2.00 2.15 2,30.
- 6) Плавание 50 м (мин, сек) 40.0 44.0 48,0 57,0 1,05.
- 7) Бег 5000 м (мин,сек) 21.03 22.30 23.30 24,50 25.50.
- 8) Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во на каждой) 12 10 8 6 4 Мужчины
Тесты Оценка в очках 5 4 3 2 1.
- 9) Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) 20 16 10 6 4.
- 10) Прыжки в длину с разбега (см) 365 350 325 300 270.
- 11) Прыжки в длину с места (см) 190 180 168 160 150.
- 12) Плавание 100 м (мин, сек) 2.15 2.40 3.05 3.35 4.00.
- 13) Плавание 50 м (мин, сек) 54.0 1.03 1.14 1.24 1.34.
- 14) Бег 3000 м (мин,сек) 19.00 20.15 21.00 22.00 23.00.

Вопросы для оценки результата освоения "Уметь":

- 1) Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин. сек.) Мужчины 12.00 12.35 13.10 13.40 14.30.
- 2) Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.) Женщины 10.15 10.50 11.15 11.50 12.15.
- 3) Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз) Мужчины 15 12 9 7 4.
- 4) Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) Женщины 60 50 40 30 20.
- 5) Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек) Женщины 15,7 16,0 17,0.

Вопросы для оценки результата освоения "Иметь навыки":

- 1) Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности.
- 2) Организация и планирование соревнований по отдельным видам спорта.
- 3) Правила соревнований по видам спорта.
- 4) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 5) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

- 6) Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 7) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- 8) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 9) Социально-биологические основы физической культуры.
- 10) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Зачет. Семестр № 4

Вопросы для оценки результата освоения "Знать":

- 1) Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- 2) Профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- 3) Влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры.
- 4) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 5) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 6) Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 7) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- 8) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 9) Социально-биологические основы физической культуры.
- 10) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Вопросы для оценки результата освоения "Уметь":

- 1) Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин. сек.) Мужчины 12.00 12.35 13.10 13.40 14.30.
- 2) Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.) Женщины 10.15 10.50 11.15 11.50 12.15.
- 3) Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз) Мужчины 15 12 9 7 4.
- 4) Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) Женщины 60 50 40 30 20.
- 5) Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек) Женщины 15,7 16,0 17,0 17,9 18,7 Мужчины 13,2 13,8 14,0 14,6 15,5.

Вопросы для оценки результата освоения "Иметь навыки":

- 1) В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) 10 7 5 3 1.
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) 15 12 9 7 4.
- 3) Прыжки в длину с разбега (см) 480 460 435 410 380.
- 4) Прыжки в длину с места (см) 250 240 230 223 215.
- 5) Плавание 100 м (мин, сек) 1.40 1.50 2.00 2.15 2,30.
- 6) Плавание 50 м (мин, сек) 40.0 44.0 48,0 57,0 1,05.
- 7) Бег 5000 м (мин,сек) 21.03 22.30 23.30 24,50 25.50.
- 8) Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во на каждой) 12 10 8 6 4 Мужчины
Тесты Оценка в очках 5 4 3 2 1.
- 9) Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) 20 16 10 6 4.
- 10) Прыжки в длину с разбега (см) 365 350 325 300 270.
- 11) Прыжки в длину с места (см) 190 180 168 160 150.
- 12) Плавание 100 м (мин, сек) 2.15 2.40 3.05 3.35 4.00.
- 13) Плавание 50 м (мин, сек) 54.0 1.03 1.14 1.24 1.34.
- 14) Бег 3000 м (мин,сек) 19.00 20.15 21.00 22.00 23.00.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

№ п/п	Библиографическое описание
1	Методические указания, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций: учебно-методическое пособие / М.С. Тимофеева; ФГБОУ ВО РГУПС. - 4-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д, 2025. - 50 с.: ил. - Библиогр.: с. 14 (ЭБС РГУПС)
2	Разработка фондов оценочных средств в условиях цифровой трансформации высшего образования : учебное пособие/ М.С. Тимофеева, Г.С. Мизюков, В.Н. Семенов [и др.]; под ред. М.С. Тимофеевой; ФГБОУ ВО РГУПС. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2022. - 94 с.

**Для каждого результата обучения по дисциплине определены
Показатели и критерии оценивания сформированности
компетенций на различных этапах их формирования**

Результат обучения	Компетенция	Этап формирования в процессе освоения ОП (семестр)	Этапы формирования компетенции при изучении дисциплины (раздел дисциплины)	Показатель сформированности компетенции	Критерий оценивания
Знает, Умеет, Имеет навыки	УК-7	2	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Дуальная оценка на зачете	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
Знает, Умеет, Имеет навыки	УК-7	2	1, 2, 3, 4, 7, 8	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.
Знает, Умеет, Имеет навыки	УК-7	3	9, 10, 11, 12	Дуальная оценка на зачете	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
Знает, Умеет, Имеет навыки	УК-7	3	9, 10, 11, 12	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.

Результат обучения	Компетенция	Этап формирования в процессе освоения ОП (семестр)	Этапы формирования компетенции при изучении дисциплины (раздел дисциплины)	Показатель сформированности компетенции	Критерий оценивания
Знает, Умеет, Имеет навыки	УК-7	4	13, 14, 15, 16, 17	Дуальная оценка на зачете	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
Знает, Умеет, Имеет навыки	УК-7	4	13, 14, 15, 16, 17	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.

Ресурсы электронной информационно-образовательной среды, электронной библиотечной системы и иные ресурсы, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Перечень учебной литературы для освоения дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
1	Григан, С.А. Физическая культура и спорт: практикум для студентов очного отд-ния / С. А. Григан; ФГБОУ ВО РГУПС. - Ростов н/Д: [б. и.], 2017. - 59 с. - Библиогр. : 37 назв..- Текст : электронный	ЭБС РГУПС

Перечень учебно-методического обеспечения

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
1	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный	ЭБС Юрайт

Электронные образовательные ресурсы в сети "Интернет"

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
1	http://www.iprbookshop.ru/ . Электронно-библиотечная система "IPR SMART"
2	http://rgups.ru/ . Официальный сайт РГУПС
3	http://cmko.rgups.ru/ . Центр мониторинга качества образования РГУПС
4	https://urait.ru/ . Электронно-библиотечная система "Юрайт"
5	http://www.umczdt.ru/ . Электронная библиотека "УМЦ ЖДТ"
6	https://portal.rgups.ru/ . Система личных кабинетов НПР и обучающихся в ЭИОС
7	https://webirbis.rgups.ru/ . Электронно-библиотечная система РГУПС
8	https://www.elibrary.ru/ . База данных "НЭБ eLIBRARY.RU"
9	https://znanium.ru/ . Электронно-библиотечная система "Znanium"

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
1	http://www.glossary.ru/ . Глоссарий.ру (служба тематических толковых словарей)
2	http://www.consultant.ru/ . КонсультантПлюс

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№ п/п	Наименование	Произ- во
1	Debian, Simply Linux, Microsoft Windows. Системное программное обеспечение.	И
2	LibreOffice. Программное обеспечение для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных и др.	И

О - программное обеспечение отечественного производства

И - импортное программное обеспечение

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Помещения(аудитории):
учебные аудитории для проведения учебных занятий;
помещения для самостоятельной работы.

Для изучения настоящей дисциплины в зависимости от видов занятий используется:

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и ЭИОС.

Код РПД: 120988.