

94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»  
НИПС-филиал ПривГУПС

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)**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

|                    |                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|
| Специальность      | 38.05.01 Экономическая безопасность                       |
| Специализация      | Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности |
| Квалификация       | Экономист                                                 |
| Форма обучения     | <b>заочная</b>                                            |
| Общая трудоемкость | <b>0 ЗЕТ</b>                                              |

Виды контроля на курсах:  
зачет 2

## Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс                            | 2   |     | Итого |     |
|---------------------------------|-----|-----|-------|-----|
| Вид занятий                     | уп  | рп  |       |     |
| Лекции                          | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Конт. ч. на аттест. в период ЭС | 0,3 | 0,3 | 0,3   | 0,3 |
| Итого ауд.                      | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Контактная работа               | 4,3 | 4,3 | 4,3   | 4,3 |
| Сам. работа                     | 60  | 60  | 60    | 60  |
| Часы на контроль                | 1,7 | 1,7 | 1,7   | 1,7 |
| Итого                           | 66  | 66  | 66    | 66  |

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Попов А.Г.*

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 38.05.01  
Экономическая безопасность (приказ Минобрнауки России от 14.04.2021 г. № 293)

составлена на основании учебного плана: 38.05.01-26-1-ЭБп-НИПС-зфо.plz.plx

Направление подготовки 38.05.01 Экономическая безопасность Направленность (профиль) Экономико-правовое  
обеспечение экономической безопасности

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Общеобразовательные и профессиональные дисциплины

И.о. зав. кафедрой к. соц. н., доцент Чистяков В. 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.15.01 |
|-------------------|------------|

**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   | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3.1.1 | - средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.                                                                                                                                                                      |
| 3.2   | <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). |
| 3.3   | <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. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                        |                |       |            |
| 1.1         | Историческая справка о возникновении и развитии гимнастики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. /Лек/                        | 2              | 1     |            |
| 1.2         | Классификация видов гимнастики. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Особенности гимнастики с прикладной направленностью. /Ср/ | 2              | 20    |            |
|             | <b>Раздел 2. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                     |                |       |            |
| 2.1         | Зачет /КЭ/                                                                                                                                                                                         | 2              | 0,15  |            |
|             | <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений.</b>                                                                                               |                |       |            |
| 3.1         | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка, аутогенная тренировка). /Лек/                              | 2              | 1     |            |
| 3.2         | Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Ср/                                                                                                         | 2              | 20    |            |
|             | <b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика.</b>                                                                                                                                                          |                |       |            |
| 4.1         | Принципы и методы тренировки. Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой /Лек/        | 2              | 2     |            |
| 4.2         | Корректирующая гимнастика<br>Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Ср/                                                    | 2              | 20    |            |
|             | <b>Раздел 5. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                     |                |       |            |
| 5.1         | Зачет /КЭ/                                                                                                                                                                                         | 2              | 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>2026 | <a href="https://urait.ru/bcode/583140">https://urait.ru/bcode/583140</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>2025 | <a href="https://urait.ru/bcode/564215">https://urait.ru/bcode/564215</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 |
|---------|------------------|

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

|         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.2.2.1 | База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a> |
| 6.2.2.2 | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                                                                             |
| 6.2.2.3 | ЭБС ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                                                                                                                                                                                |
| 6.2.2.4 | Электронная библиотека Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) <a href="https://umczdt.ru/">https://umczdt.ru/</a>                                                                           |
| 6.2.2.5 | ЭБС BOOK.RU <a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>                                                                                                                                                                                |
| 6.2.2.6 | Информационная справочная система "Консультант Плюс" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>                                                                                                                       |
| 6.2.2.7 | ЭИОС "Moodle" <a href="http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/">http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/</a>                                                                                                                                          |

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

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | 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).                                |
| 7.2 | 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) |
| 7.3 | Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.                                                                                                                       |