

Документ подписан простыми электронными подписями  
Информация о федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования  
ФИО: Маланова Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 14.01.2025 12:07:33  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
**ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

## Элективные курсы по физической культуре и спорту рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Квалификация **Экономист**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

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

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>. <Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |       | 2 (1.2) |       | 3 (2.1) |       | 4 (2.2) |       | 5 (3.1) |       | 6 (3.2) |       | Итого |       |
|--|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|-------|
|  | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    |       |       |
| Неделя                                     | 16      |       | 16,5    |       | 17      |       | 16,3    |       | 16      |       | 16,8    |       |       |       |
| 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)**

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: 38.05.01-24-1-ЭБп-НН.pli.plx

Специальность 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.

| <b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |   |
|---|---|
| 1.1   | Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.                              |
| 1.2   | Для реализации основной цели необходимо решение следующих задач:  |
| 1.3   | Оздоровительные - укрепление физического и психического здоровья, гармоническое развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.  |
| 1.4   | Образовательные - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки. |
| 1.5   | Воспитательные - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.   |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |         |
|---|---------|
| Цикл (раздел) ОП:   | Б1.В.01 |

| <b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |   |
|---|---|
| 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 Знать:</b>   |  |
| 3.1.1               | средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.   |
| <b>3.2 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 Владеть:</b> |  |
| 3.3.1               | методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.  |

| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |  |                |       |            |
|--|--|----------------|-------|------------|
| Код занятия  | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
|  | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |                |       |            |
| 1.1  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой.<br>Развитие физических качеств используются упражнения направленного воздействия для формирования качеств внимания, оперативного мышления, скорости двигательной реакции. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением<br>/Пр/ | 1              | 8     |            |

|     |   |   |    |  |
|-----|---|---|----|--|
| 1.2 | <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/> Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/> Средства физической культуры, используемые при заболевании органов дыхания.<br/> Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений.<br/> Равномерный бег по пересеченной местности. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике спортивной ходьбы.<br/> Совершенствование техники бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега.<br/> Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) в укреплении сердечно-сосудистой системы, формировании правильной осанки.<br/> Восстановление психосоматического здоровья студентов после перенесённых заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА).<br/> Использование восстановительных средств в учебном процессе (сауна, самомассаж).<br/> /Пр/</p> | 2 | 8  |  |
| 1.3 | <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/> Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/> Медико-теоретические сведения<br/> Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов.<br/> Практические занятия. Упражнения на гибкость в парах. Силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах, с амортизаторами.<br/> Развитие физических качеств<br/> используются упражнения направленного воздействия для формирования качеств внимания, оперативного мышления, скорости двигательной реакции.<br/> Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением.<br/> /Пр/</p>  | 3 | 8  |  |
| 1.4 | <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/> Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/> Медико-теоретические сведения<br/> Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Применение вспомогательных средств на занятиях.<br/> Развитие физических качеств.<br/> Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы.<br/> Совершенствование техники прыжков в длину, техники метания мяча.<br/> Специальные силовые упражнения: многоскоки («шаги», «скачки», прыжки на двух ногах), бег с сопротивлением, силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах. /Пр/</p>  | 4 | 8  |  |
| 1.5 | <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/> Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/> Развитие профессионально значимых качеств (оперативного мышления, функций внимания, общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Равномерный и переменный бег. Чередование ходьбы и бега. Обучение технике высокого и низкого старта. /Пр/</p>  | 5 | 14 |  |
| 1.6 | <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/> Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/> Обучение технике метания мяча с места, с разбега. Изучение техники раздельной работы ног и рук. Выполнение подготовительных упражнений.<br/> Обучение технике спортивной ходьбы. Развитие физических качеств используются упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом. /Пр/</p>  | 6 | 4  |  |
|     | <b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</b>  |   |    |  |

|      |  |   |       |  |
|------|--|---|-------|--|
| 2.1  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>1. Обучение и совершенствования техники выполнения базовых упражнений<br>2. Обучение технике выполнения упражнений на формирование основного мышечного корсета<br>3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп.<br>4. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/                                      | 1 | 8     |  |
|      | <b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>  |   |       |  |
| 3.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/   | 1 | 19,85 |  |
|      | <b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |       |  |
| 4.1  | Зачет /КА/   | 1 | 0,15  |  |
|      | <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>   |   |       |  |
| 5.1  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>1. Обучение и совершенствования техники выполнения базовых упражнений<br>2. Обучение технике выполнения упражнений на формирование основного мышечного корсета<br>3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп.<br>4. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/                                      | 2 | 8     |  |
|      | <b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>  |   |       |  |
| 6.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/   | 2 | 19,85 |  |
|      | <b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |       |  |
| 7.1  | Зачет /КА/   | 2 | 0,15  |  |
|      | <b>Раздел 8. Гимнастика ритмическая</b>  |   |       |  |
| 8.1  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка, аутогенная тренировка). Практические знания. Выполнение ОРУ с различными предметами, под музыку. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость.<br>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. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда<br>/Пр/   | 3 | 12    |  |
|      | <b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>  |   |       |  |
| 9.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/   | 3 | 39,85 |  |
|      | <b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>  |   |       |  |
| 10.1 | Зачет /КА/   | 3 | 0,15  |  |
|      | <b>Раздел 11. Настольный теннис</b>  |   |       |  |

|  |   |   |       |  |
|--|---|---|-------|--|
| 11.1   | 1. Общая физическая подготовка.<br>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и развитие физических способностей, обеспечивающих эффект игровой деятельности (прыгучести, мощности ударов, скоростных способностей).<br>/Пр/  | 4 | 24    |  |
|  | <b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>  |   |       |  |
| 12.1   | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/  | 4 | 39,85 |  |
|  | <b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |       |  |
| 13.1   | Зачет /КА/  | 4 | 0,15  |  |
|  | <b>Раздел 14. Атлетическая гимнастика</b>   |   |       |  |
| 14.1   | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Практические занятия. Упражнения с весом внешних предметов (гантели, диски разного веса, набивные мячи). Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия).<br>Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. /Пр/  | 5 | 18    |  |
|  | <b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>  |   |       |  |
| 15.1   | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/  | 5 | 21,85 |  |
|  | <b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |       |  |
| 16.1   | Зачет /КА/  | 5 | 0,15  |  |
|  | <b>Раздел 17. Настольный теннис</b>   |   |       |  |
| 17.1   | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Изучение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки, основные способы передвижения теннисистов, подрезка слева и справа, накаты и контрудары справа и слева, удары по свече, топ-спин, подачи слева, и справа подрезкой и накатом, боковые вращения, совершенствование перекруток и приемов ударов.<br>Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия.<br>Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/ | 6 | 28    |  |
|  | <b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>  |   |       |  |
| 18.1   | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/  | 6 | 25,85 |  |
|  | <b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |       |  |
| 19.1   | Зачет /КА/  | 6 | 0,15  |  |
| <b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>  |   |   |       |  |
| <p>Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> |   |   |       |  |
| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |   |   |       |  |
| <b>6.1. Рекомендуемая литература</b>   |   |   |       |  |

| <b>6.1.1. Основная литература</b>   |  |  |                           |   |
|---|--|--|---------------------------|---|
|   | 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/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a> |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>   |  |  |                           |   |
|   | 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/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a> |
| <b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b> |  |  |                           |   |
| <b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>                             |  |  |                           |   |
| 6.2.1.1   | Microsoft Office   |  |                           |   |
| <b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>                                  |  |  |                           |   |
| 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://umczt.ru/">https://umczt.ru/</a>   |  |                           |   |
| 6.2.2.5   | ЭБС BOOK.RU <a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>  |  |                           |   |
| 6.2.2.6   | ЭИОС "Moodle" <a href="http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/">http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/</a>  |  |                           |   |
| 6.2.2.7   | Информационная справочная система "Консультант Плюс" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>   |  |                           |   |
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |  |  |                           |   |
| 7.1   | Спортивный зал   |  |                           |   |
| 7.2   | Специализированное оборудование  |  |                           |   |
| 7.3   | Спортивный инвентарь   |  |                           |   |
| 7.4   | 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).                                |  |                           |   |
| 7.5   | 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) |  |                           |   |
| 7.6   | Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.   |  |                           |   |
| 7.7   | Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.   |  |                           |   |
| 7.8   | Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования  |  |                           |   |