



УТВЕРЖДЕНО

на заседании Ученого совета

ОУП ВО «АТиСО»

16 декабря 2025 г., протокол № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление/специальность подготовки

38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация/профиль/программа подготовки

Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Уровень высшего образования

Специалитет

**Москва
2025**

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих **универсальных компетенций и индикаторы их достижения**

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК - 7.1 Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>УК - 7.2 Выбирает оптимальные средства и методы развития прикладных физических способностей, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p> <p>УК - 7.3 Выполняет реализацию здоровьесберегающих технологий на основе личностно-ориентированного подхода.</p>

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

знания:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности совершенствования физических способностей;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических способностей и свойств личности; основные требования психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;

умения:

- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические способности в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

навыки:

- различные современные понятия в области физической культуры;
- методики и методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющие потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методы самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающие технологии;

средства и методы развития прикладных физических способностей (выносливость, быстрота, сила, гибкость и координация) и психических качеств (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.), необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** относится к дисциплине части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана, программы подготовки по направлению *38.05.01 Экономическая безопасность*.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 340 ч.

3.1 Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в		Самостоятельная работа	УК-7 Формируемые компетенции
				ВСЕГО	Практические		
1	1	Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом. 1. Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию различной направленности. 2. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	6	6	6	0	2
1	1	Раздел 2. Контроль и самоконтроль состояния здоровья при занятиях физической культурой и спортом. 1. Педагогический контроль. 2. Самоконтроль состояния здоровья.	10	10	10	0	4
1	1	Раздел 3. Методики оценки и регулирования физической и умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта. 1. Выявление хронотипа работоспособности человека. 2. Методики регулирования физической работоспособности. 3. Методики регулирования умственной работоспособности.	52	52	52	0	14
Всего за 1 семестр			68	68	68	0	20
1	2	Раздел 4. Общая физическая подготовка. 1. Физический потенциал специалиста. 2. Повышение уровня физической подготовленности. 3. Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем.	68	68	68	0	20
Всего за 2 семестр			68	68	68	0	20
2	3	Раздел 5. Методики развития физических способностей. 1. Методики развития выносливости.	68	68	68	0	20
Всего за 3 семестр			68	68	68	0	20
2	4	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранным направлениям трудовой деятельности. 2. Производственная гимнастика. 3. Профилактическая оздоровительная гимнастика. 4. Прикладная аэробика.	68	68	68	0	20
Всего за 4 семестр			68	68	68	0	20

3	5	Раздел 7. Методики подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста. 1. Занятия оздоровительной направленности. 2. Занятия рекреационной направленности.	68	68	68	0	20
Всего за 5 семестр			68	68	68	0	20
Всего по дисциплине			340	340	340	0	100

1.1. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию различной направленности.	2
2		Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	4
3	Раздел 2. Контроль и самоконтроль состояния здоровья при занятиях физической культурой и спортом.	Педагогический контроль.	4
4		Самоконтроль состояния здоровья.	6
5	Раздел 3. Методики оценки и регулирования физической и умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта.	Выявление хронотипа работоспособности человека.	6
6		Методики регулирования физической работоспособности.	30
7		Методики регулирования умственной работоспособности.	16
Всего за 1 семестр			68
8	Раздел 4. Общая физическая подготовка.	Физический потенциал специалиста.	4
9		Повышение уровня физической подготовленности.	32
10		Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем.	32
Всего за 2 семестр			
11	Раздел 5. Методики развития физических способностей	Методики развития гибкости.	
		Методики развития координационных способностей.	
		Методики развития выносливости.	
		Методики развития скоростных способностей.	
		Методики развития силовых способностей.	
Всего за 3 семестр			
			68
			12
			16
			14

			12
			14
			68
16	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранным направлениям трудовой деятельности.	50
17		Производственная гимнастика.	4
18		Профилактическая оздоровительная гимнастика.	10
19		Прикладная аэробика.	4
Всего за 4 семестр			68
20	Раздел 7. Методики подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.	Занятия оздоровительной направленности.	34
21		Занятия рекреационной направленности.	34
Всего за 5 семестр			68

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация проводится в формах : зачет, зачет с оценкой.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

№п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
1.	Небытова Л. А. Катренко М. В. Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие	Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ)	2017	URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book

*ЭБС – электронно - библиотечная система

Дополнительная литература:

Всего за 2 семестр

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Найти в
	Гречанов П. Б. Зуева М. В.	Физическая культура: плавание способом	Новосибирский государственный	2016	Найти в https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=5764723
1.	Ходакова Т. А. Захарова Л. В. Люлина Н. В.	басс: учебное пособие Физическая культура: учебник	Новосибирский федеральный университет	2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=5764723
4.	Кудрявцев М. Д. Заголокина Г. В. Чеснокова Н. Н.	Физическая культура: теннис: учебное пособие	Новосибирский государственный	2018	page=book&id=5766792
2.	Гусева М. А. Герасимов К. А. Климов В. М.	Физическая культура: волейбол: учебное пособие	Новосибирский государственный и технический университет	2019	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=5766792
					page=book&id=576645

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения, в которых проводятся занятия, представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий. Данные аудитории оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, находящиеся в учебных аудиториях:

- ноутбук Lenovo B50 (для преподавателя) с выходом в сеть интернет;
- проектор EPSON EB-W22 (проектор SANYO PROxtrax);
- акустическая система Microlab;
- экран для проектора;
- доска маркерная (ученическая доска);

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой и имеют возможность подключения к сети интернет и обеспечивают доступ к электронной информационно-образовательной среде академии.

**7. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ
Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой.**

**7.1 Типовые вопросы для подготовки к зачету с оценкой при проведении
промежуточной аттестации по дисциплине**

**Очная форма обучения
СЕМЕСТР 2**

Тема: «Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности».

1. Здоровье человека как ценность.
2. Виды здоровья.
3. Факторы, влияющие на здоровье.
- 4.

4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Режим труда и отдыха.
6. Правильная организация сна.
7. Организация двигательной активности.
8. Рациональное питание – организация и принципы
9. Закаливание – принципы и средства.
10. Правила личной гигиены.
11. Профилактика вредных привычек.
12. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

СЕМЕСТР 3

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

1. Экономическая эффективность физической культуры и спорта.
2. Обеспечение высокого уровня психофизической готовности будущих специалистов.
3. Определение ППФП, ее цели и задачи.
4. Место ППФП в системе физического воспитания.
5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
6. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
7. Методика подбора средств ППФП студентов.
8. Динамика работоспособности.
9. Условия высокой умственной работоспособности.
10. Физиологические основы производственной гимнастики.
11. Формы производственной гимнастики.
12. Упражнения для комплексов производственной гимнастики.
13. Требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
14. Содержание комплексов для 1-2 групп профессий.
15. Содержание комплексов для 3-4 групп профессий.
16. Самомассаж как средство восстановления работоспособности.

СЕМЕСТР 4

Тема: «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе».

1. Понятия физической культуры и физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Методический принцип сознательности и активности.
4. Методические принципы наглядности и доступности.
5. Методические принципы систематичности и динамичности.
6. Средства физического воспитания.
7. Физическая нагрузка, ее объем и интенсивность.
8. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
9. Основные физические качества. Сила.
10. Физическое качество быстрота.
11. Физическое качество выносливость. Физическое качество ловкость (координационные способности).
12. Физическое качество гибкость.
13. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.

14. Структура подготовленности спортсмена. Физическая и техническая подготовленность.
15. Тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
16. Спорт. Спорт массовый и высших достижений.
17. Вид спорта и спортивные дисциплины.
18. Классификация видов спорта.
19. ЕВСК. Спортивные разряды и звания в РФ.
20. Система и особенности студенческих соревнований.

СЕМЕСТР 5

Тема: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Врачебный контроль, его цели и задачи.
2. Медицинское обследование, его задачи.
3. Виды медицинского обследования.
4. Распределение студентов по медицинским группам.
5. Определение телосложения.
6. Критерии физического развития.
7. Методы стандартов, корреляции, индексов.
8. Понятия функциональной диагностики.
9. Функциональные пробы в состоянии покоя.
10. Функциональные пробы и тесты с физической нагрузкой.
11. Педагогический контроль, его цели и задачи.
12. Виды и содержание педагогического контроля.
13. Самоконтроль, его содержание.
14. Дневник самоконтроля.
15. Объективные показатели самоконтроля.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Функциональные пробы и тесты при самоконтроле.
18. Критерии оценки самоконтроля.
19. Отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий физкультурой и спортом: боль в боку, «мертвая точка», сердцебиение, одышка, судороги.

СЕМЕСТР 6

Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физической нагрузки с учетом учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.

9. Граница интенсивности физической нагрузки для студентов.
10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
11. Пульсовые режимы рациональной физической нагрузки для студентов.
12. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
14. Особенности занятий, направленных на активный отдых.
15. Особенности занятий, направленных на коррекцию физического развития и телосложения.
16. Особенности занятий, направленных на акцентированное развитие отдельных физических качеств.
17. Профилактика травматизма.

7.2 Критерии оценки

Оценка устного (письменного) ответа студента на экзамене, зачете; зачете с оценкой:

- оценка «отлично», «зачтено» выставляется студенту, если он владеет понятийным аппаратом, демонстрирует глубину и полное овладение содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется;

- оценка «хорошо», «зачтено» выставляется студенту, за умение грамотно излагать материал, но при этом содержание и форма ответа могут иметь отдельные неточности;

- оценка «удовлетворительно», «зачтено» выставляется, если студент обнаруживает знания и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения;

- оценка «неудовлетворительно», «не зачтено» выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН УСИЛЕННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Владелец: **Образовательное учреждение профсоюзов
высшего образования «Академия труда и социальных
отношений» <rector@atiso.ru>**
Сертификат: ced6d31cf7f8ff8b33158f88a623ef6f645eee53
Действителен с 19.05.2024 по 31.12.2099