

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»**

Экономический факультет

---

Кафедра физической культуры и спорта

---

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.04.2026  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**"Профессионально-прикладная физическая подготовка"**

(наименование дисциплины)

---

**Рекомендована МС для направления подготовки/специальности:**

**38.03.01 "Экономика"**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

---

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):**

**"Финансы и кредит"**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

---

Сочи,  
2026 г.





Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		1	2	3	4		
<b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>	166	50	34	50	32		
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
практические занятия (если предусмотрено)	166	50	34	50	32		
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	162	32	48	32	50		
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
Часов на контроль:	-	-	-	-	-		
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	За	За	За	За		
Общая трудоемкость час зач. ед.	328	82	82	82	82		
	0	-	-	-	-		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ	Вид учебной работы*
Содержание раздела (темы)	
<b>Раздел 1. Практические занятия</b>	ПЗ
Тема 1. Легкая атлетика. Тестирование уровня физического развития, функциональной подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Спортивная ходьба (Фазы ходьбы. Период опоры. Фаза переднего толчка. Фаза заднего толчка. Движения рук и ног при ходьбе). Метание малого мяча (Разновидности метаний. Факторы, влияющие на результат в метаниях. Основные фазы целостного действия в метании). Бег на короткие дистанции (Фазы бега на короткие дистанции: положение бегуна на старте, старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег после финиша). Бег на средние дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег (Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафету. Передача эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне). Челночный бег.	

<p>Тема 2. Спортивные и подвижные игры.</p> <p>2.1. Волейбол. Правила игры. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передачи двумя руками. Техника подачи и приема мяча. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные тактические действия в волейболе.</p> <p>2.2. Баскетбол. Правила игры. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p> <p>2.3. Настольный теннис. Правила игры. Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат). Обучение и методика преподавания ударов «подставка», «свеча». Методика обучения тактическим действиям в одиночных играх. Методика обучения тактическим действиям в парных играх.</p>	<p>ПЗ</p>
<p><b>Раздел 2. Самостоятельная работа студентов</b></p>	
<p>1. Утренняя гигиеническая гимнастика.</p> <p>2. Комплексы обще- и специально-развивающих разминочных упражнений в составе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>3. Производственная гимнастика (в т.ч. физкультпаузы и физкультминутки).</p> <p>4. Самостоятельные занятия по выбору обучающегося.</p> <p>5. Комплексные занятия, направленные на развитие основных двигательных качеств.</p> <p>6. Спортивная тренировка по избранному виду спорта (для спортсменов).</p> <p>7. Занятия оздоровительной /реабилитационной (в т.ч. для лиц подготовительной/специальной медицинской группы).</p>	<p>СР</p>

\* - ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; ПЗ – практические занятия; СР – самостоятельная работа.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/ лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)



2. Анисимов М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : учебное пособие. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. - 86 с. - Текст : электронный. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175>



1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://www.elibrary.ru/>
- ЭБС Znanium <https://znanium.ru>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>
- Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>
- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>

2. Базы данных и поисковые системы:

- поисковая система Google <https://www.google.ru/>
- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>
- справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>

Рекомендации по дозировке нагрузки при занятиях физическими упражнениями.

Дозировка физической нагрузки должна соответствовать возможностям организма занимающегося, не быть ниже и не превышать их: в первом случае она не даст желаемого эффекта, во втором – ухудшит состояние организма.

Критерием правильности дозирования нагрузки служит изменение ЧСС. Физиологическая кривая нагрузки определяется при многократном подсчете ЧСС во время занятий физическими упражнениями. Она в определенной степени отражает реакцию организма на физическую нагрузку и позволяет проследить ее в динамике.

Регулирование уровня нагрузки осуществляется путем:

- изменения количества повторений упражнения (количество повторений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения количества упражнений (количество упражнений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения скорости выполнения движений (темп выполнения движений может быть медленным, средним и быстрым);
- изменения интервалов и характера отдыха (интервалы отдыха могут уменьшаться или увеличиваться, характер отдыха может быть активным или пассивным);
- изменения амплитуды движений (амплитуда движений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения условий выполнения упражнений (условия выполнения могут быть облегченными или усложненными);
- изменения исходных положений (исходное положение – это положение, из которого выполняется упражнение).

Физическую нагрузку (изменяя исходные положения, облегчая или усложняя упражнения, уменьшая или увеличивая амплитуду движений) каждый должен регулировать сам в зависимости от самочувствия.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность систем организма.

Реакция организма на физическую нагрузку в процессе занятий должна выражаться в умеренных сдвигах физиологических показателей. В зависимости от характера и интенсивности нагрузок ЧСС, АД, ЧД повышаются. Период восстановления показателей до исходного уровня не должен превышать 5-7 минут. Вес тела существенно не меняется. Включая в занятия дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц, чередуя упражнения для различных мышечных групп, можно поддерживать высокую плотность занятия и в то же время не вызывать утомления.

\* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале!

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система\* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

\* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.