Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ

Подписано цифровой подписью: АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ
Дата: 01.09.2025 8:34:26 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
А.Ю. Жильников
«19» декабря 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.06 Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины)

38.03.01 Экономика
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Финансы и кредит
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, очно-заочная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ».

Воронеж 2022

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 954, учебным планом по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) «Финансы и кредит».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол заседания от « 15 » декабря 20 22 г. № 4

Заведующий кафедрой А.Ю. Жильников

Разработчики:

Доцент

В.С. Шелестов

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы результаты обучения, полученные в данной дисциплине: «Общая физическая подготовка».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с установленными в образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИУК-3.1. Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия.	знать: - основные понятия физического воспитания; уметь: - применять методы анализа эффективности физической нагрузки; владеть: - навыком применения технологий физического воспитания в команде.
	ИУК-3.2. Определяет и реализует свою роль в команде.	знать: - основные методы планирования физических упражнений; уметь: - разрабатывать упражнения на эффективное взаимодействие в команде; владеть: -навыками построения социально – психологического микроклимата в команде.
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Эффективно организует использование своего времени для решения поставленных целей	знать: - способы и методы самоорганизации во время выполнения физических нагрузок; уметь: - осуществлять выполнение физических упражнений самостоятельно; владеть:

		- навыком эффективного управления собственными ресурсами.
	ИУК-6.2. Планирует и осуществляет направления саморазвития с учетом принципов образования в течение всей жизни	знать: - необходимость самостоятельного познания тематики изучаемого вопроса; уметь: - самостоятельно определять основные направления научного исследования; владеть: - навыком поиска и систематизации необходимой информации.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярным занятием физической культурой.	знать: - основы физического воспитания и интереса к спорту; уметь: - выстраивать график регулярных занятий; владеть: - навыком развития координации при осуществлении физических нагрузок.
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	знать: - о необходимости ведения здорового образа жизни; уметь: - выбирать правильные тактики выполнения упражнений; владеть: - технологией выбора здоровьесберегающих упражнений.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Структура дисциплины (модуля)

4.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 1 часов
Контактная работа (всего):		68	68
В том числе: Лекции (Л)		34	34
Практические занятия (Пр)		34	34
Лабораторная работа (Лаб)			
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		4	4
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	З	З

	Количество часов		
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	72	72
	Зачетные единицы	2	2

4.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по заочной форме обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Курс № 1 часов
Контактная работа (всего):		2	2
В том числе: Лекции (Л)		2	2
Практические занятия (Пр)			
Лабораторная работа (Лаб)			
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		66	66
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	З	З
	Количество часов	4	4
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	72	72
	Зачетные единицы	2	2

4.1.3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очно-заочной форме обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 1 часов
Контактная работа (всего):		4	4
В том числе: Лекции (Л)		2	2
Практические занятия (Пр)		2	2
Лабораторная работа (Лаб)			
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		68	68
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	З	З
	Количество часов		
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	72	72
	Зачетные единицы	2	2

4.2. Содержание дисциплины (модуля)

4.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	2	2	-	-	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	4	4	-	-	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	4	4	-	-	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния.	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	4	4	-	-	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 5. Организация здорового образа жизни	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	4	4	-	1	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 6. Фитнес	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	4	4	-	1	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 7. Строевые приемы и команды	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	4	2	-	-	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 8. Настольный теннис	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	4	4	-	1	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 9. Шахматы	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	4	4	-	1	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Обобщающее занятие		-	2	-	-		зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		34	34	-	4		

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке – 4 ч.

Лекции – 2 ч. Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.

Практические занятия – 2 ч.

Вопросы:

1. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

2. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности.

Тема 2. Основы здорового образа жизни – 8 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе

жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерий эффективности здорового образа жизни.

2. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками – 8 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

1. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния – 8 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание.

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

1. Использование методов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.

Тема 5. Организация здорового образа жизни – 9 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Понятие «здоровый образ жизни» трудности в объективной характеристике здорового образа жизни рекомендаций по рациональному питанию, определению нормальной массы тела и др.) или периодически нарастающие дифирамбы.

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

1. Что представляет собой понятие «здоровый образ жизни»?

2. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Тема 6. Фитнес – 9 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питьевой режим.

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

1. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

2. Психогигиена питания.

Тема 7. Строевые приемы и команды – 6 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Использование теоретических знаний и методических умений, применение разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Практические занятия – 2 ч.

Вопросы:

1. Перечислить строевые приемы и команды, дать краткую характеристику.

Тема 8. Настольный теннис – 9 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

1. Техники игры в настольный теннис.

2. Оптимальные характеристики мяча и ракеток для игры.

Тема 9. Шахматы – 9 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы. Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски. Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь,

пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур. Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет».

Практические занятия – 4 ч.

Вопросы:

1. Правила хода и взятия каждой из фигур.

2. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

4.2.2. Содержание дисциплины (модуля) по заочной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	0,5	-	-	8	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	0,5	-	-	8	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	-	-	8	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния.	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	-	-	8	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 5. Организация здорового образа жизни	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	-	-	8	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 6. Фитнес	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	-	-	6	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 7. Строевые приемы и команды	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	-	-	8	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 8. Настольный теннис	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	1	-	-	6	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 9. Шахматы	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	-	-	6	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
ВСЕГО ЧАСОВ:		2	-	-	66		

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке – 8,5 ч.

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.

Тема 2. Основы здорового образа жизни – 8,5 ч.

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и

его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками – 8 ч.

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния – 8 ч.

Тема 5. Организация здорового образа жизни – 8 ч.

Тема 6. Фитнес – 6 ч.

Тема 7. Строевые приемы и команды – 8 ч.

Тема 8. Настольный теннис – 7 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Тема 9. Шахматы – 6 ч.

4.2.3. Содержание дисциплины (модуля) по очно-заочной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	0,5	-	-	8	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	0,5	-	-	8	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	-	-	8	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния.	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	-	-	8	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 5. Организация здорового образа жизни	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	-	-	8	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 6. Фитнес	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	-	-	6	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 7. Строевые приемы и команды	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	-	-	8	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 8. Настольный теннис	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	1	-	-	7	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 9. Шахматы	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2) УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2) УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	-	-	7	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Обобщающее занятие		-	2	-	-		зачет

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
ВСЕГО ЧАСОВ:		2	2		68		

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке – 0,5 ч.

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.

Тема 2. Основы здорового образа жизни – 8,5 ч.

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками – 8 ч.

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния – 8 ч.

Тема 5. Организация здорового образа жизни – 8 ч.

Тема 6. Фитнес – 6 ч.

Тема 7. Строевые приемы и команды – 8 ч.

Тема 8. Настольный теннис – 8 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Тема 9. Шахматы – 7 ч.

5. Оценочные материалы дисциплины (модуля)

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).

6. Методические материалы для изучения дисциплины (модуля)

Методические материалы для освоения дисциплины (модуля) представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины (модуля).

7. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Библиографическое описание учебного издания	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 243 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-021130-5.	1-9	https://znanium.ru/catalog/product/2214798
2.	Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_58da4dd5479ec. - ISBN 978-5-16-021620-1.	1-9	https://znanium.ru/catalog/product/2219341
3.	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9.	1-9	https://urait.ru/course/00E62234-C725-4CE5-A965-66994D2C0B6B
4.	Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-21717-9.	1-9	https://urait.ru/course/C16AFD35-CF80-4649-8433-B4EC4D60DC2A

8. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Электронные образовательные ресурсы:

№ п/п	Наименование	Гиперссылка
1.	Министерства науки и высшего образования Российской Федерации:	https://minobrnauki.gov.ru
2.	Министерство просвещения Российской Федерации:	https://edu.gov.ru
3.	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
4.	Федеральный портал «Российское образование»:	http://www.edu.ru/.
5.	Электронно-библиотечная система ZNANIUM:	https://znanium.ru/
6.	Электронная библиотечная система Юрайт:	https://biblio-online.ru/

8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

№ п/п	Наименование	Гиперссылка (при наличии)
1	Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»	https://www.consultant.ru/edu/
2	Справочно-правовая система «Гарант-Сервис»	https://study.garant.ru/
3	Министерство спорта РФ	https://www.minsport.gov.ru/
4	База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	Спортивный зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные; секундомер; скакалки; обручи; сетки для	

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
		волейбола и бадминтона; скамейка гимнастическая; мячи гимнастические; мячи для настольного тенниса; гантели; бадминтон; воланы для бадминтона; скамьи для пресса; коврики туристические; сетка для настольного тенниса; столы для настольного тенниса; велотренажер; козел гимнастический; гранаты для метания; маты гимнастические; мостик гимнастический; стойки для прыжков в высоту с планкой; шахматы	
2	Компьютерный холл Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Мебель ученическая; доска ученическая; персональные компьютеры с подключением к сети Интернет	1. 1С: Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; 2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD; 3. СК Гарант-Сервис - Договор от 05.12.2025 № Л6030/01/26; 4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc; 5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Лицензионный договор № 1080_S0448L о предоставлении прав на использование программ для ЭВМ от 13.07.2026 г.; 6. LibreOffice – Свободно распространяемое программное обеспечение; 7. 7-Zip – Свободно распространяемое

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			программное обеспечение отечественного производства; 8. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: Лицензионный договор № 7297 от 04.07.2025 (подписка 01.09.2025-31.08.2028) 9. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: Лицензионный договор № 697эбс от 17.07.2024 (Основная коллекция ЭБС) (подписка 01.09.2024-31.08.2027)
3	304 Учебная аудитория для проведения учебных занятий Аудитория для проведения занятий лекционного типа Аудитория для проведения занятий семинарского типа Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска ученическая; баннеры; трибуна для выступлений; компьютер; мультимедийный проектор; колонки; веб-камера	1. 1С: Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; 2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD; 3. СК Гарант-Сервис - Договор от 05.12.2025 № Л6030/01/26; 4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc; 5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Лицензионный договор № 1080_S0448L о предоставлении прав на использование программ для ЭВМ от 13.07.2026 г.; 6. LibreOffice – Свободно распространяемое программное обеспечение; 7. 7-Zip – Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства; 8. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: Лицензионный договор № 7297 от 04.07.2025 (подписка 01.09.2025-31.08.2028) 9. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: Лицензионный договор № 697эбс от 17.07.2024 (Основная коллекция ЭБС) (подписка 01.09.2024-31.08.2027)

Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1	01.09.2023	18-20	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика: приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 954 Пункт 4.3.4. ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе №5343 от 23.06.2022. ООО "Вузовское образование" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС №7764/21 от 25.03.2021.	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения. Актуализация литературы	
2	30.08.2024	18-21	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика: приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 954 Пункт 4.3.4. ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе №5343 от 23.06.2022. ООО "ЗНАНИУМ" - АНОО ВО "ВЭПИ".	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения. Актуализация литературы	

			Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС №697 от 17.07.2024.		
3	01.09.2025	18-21	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика: приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 954 Пункт 4.3.4. ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе № 7297 от 04.07.2025. ООО "ЗНАНИУМ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС №697эбс от 17.07.2024.	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения. Актуализация литературы	
4	01.09.2026	18-21	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика: приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 954 Пункт 4.3.4. ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе № 7297 от 04.07.2025. ООО "ЗНАНИУМ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС №697эбс от	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения. Актуализация литературы	

			17.07.2024.		