



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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт  
(наименование дисциплины (модуля))

Прикладная информатика в экономике  
(наименование ДПП профессиональной переподготовки)

Квалификация выпускника Специалист информационных технологий  
(наименование квалификации)

Форма обучения очно-заочная

Рекомендована к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж  
2025

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ВО, Приказа Минобрнауки России от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» и локальных нормативных актов АНОО ВО «ВЭПИ».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 01 » сентября 2025 г. № 1

Заведующий кафедрой

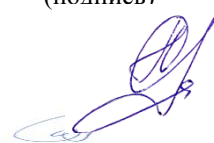


(подпись)

А.Ю. Жильников

(инициалы, фамилия)

Руководитель обучения по программе

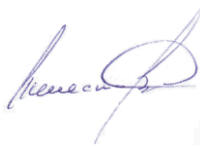


(подпись)

М.С. Агафонова

(инициалы, фамилия)

Разработчик



(подпись)

В.С. Шелестов

(инициалы, фамилия)

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

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

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ДПП профессиональной подготовки

Для освоения данной дисциплины необходимы результаты обучения, полученные в предшествующих дисциплинах (модулях): «Физическая культура» в общеобразовательной организации.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Процесс изучения данной дисциплины (модуля) направлен на формирование у слушателей следующих 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	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимость самостоятельного познания тематики изучаемого вопроса;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно определять основные направления научного исследования;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком поиска и систематизации необходимой информации.</li> </ul>
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.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физического воспитания и интереса к спорту;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выстраивать график регулярных занятий;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком развития координации при осуществлении физических нагрузок.</li> </ul>
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о необходимости ведения здорового образа жизни;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать правильные тактики выполнения упражнений;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологией выбора здоровьесберегающих упражнений.</li> </ul>

#### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего):	8
В том числе:	
Лекции (Л)	4
Практические занятия, семинары (Пр)	4
Лабораторная работа (Лаб)	-
Самостоятельная работа слушателя (СРС)	8
Вид промежуточной аттестации (контроль)	зачет
Общая трудоемкость, часов	16

## Содержание дисциплины (модуля)

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке	УК-3 (ИУК-3.1 ИУК-3.2)	1	-	-	-	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
	УК-6 (ИУК-6.1 ИУК-6.2)						
	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)						
Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-3 (ИУК-3.1 ИУК-3.2)	1	-	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
	УК-6 (ИУК-6.1 ИУК-6.2)						
	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)						
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	УК-3 (ИУК-3.1 ИУК-3.2)	1	-	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
	УК-6 (ИУК-6.1 ИУК-6.2)						
	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)						

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
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)	1	-	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
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)	-	-	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
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)	-	1	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 7. Строевые приемы и команды	УК-3 (ИУК-3.1 ИУК-3.2)				1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
	УК-6 (ИУК-6.1 ИУК-6.2)	-	1	-			
	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)						
Тема 8. Настольный теннис	УК-3 (ИУК-3.1 ИУК-3.2)				1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
	УК-6 (ИУК-6.1 ИУК-6.2)	-	1	-			
	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)						
Тема 9. Шахматы	УК-3 (ИУК-3.1 ИУК-3.2)				1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
	УК-6 (ИУК-6.1 ИУК-6.2)	-	1	-			
	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)						
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	4	-	8	-	-

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

Лекции – 1 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 – 2 ч.

Лекции – 1 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 – 2 ч.

Лекции – 1 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.

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния – 2 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание.

Тема 5. Организация здорового образа жизни – 1 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.

Тема 6. Фитнес – 2 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 – 1 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 – 2 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 – 1 ч.

Вопросы:

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

Тема 8. Настольный теннис – 2 ч.

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

Практические занятия – 1 ч.

Вопросы:

1. Техники игры в настольный теннис.

2. Оптимальные характеристики мяча и ракеток для игры.

Тема 9. Шахматы – 2 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 – 1 ч.

Вопросы:

1. Правила хода и взятия каждой из фигур.

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

## **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 освоения 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.	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	1-8	<a href="https://urait.ru/bcode/515859">https://urait.ru/bcode/515859</a>
2.	Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	1-8	<a href="https://urait.ru/bcode/516434">https://urait.ru/bcode/516434</a>
3.	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	1-8	<a href="https://urait.ru/bcode/511117">https://urait.ru/bcode/511117</a>

**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:	<a href="https://minobrnauki.gov.ru">https://minobrnauki.gov.ru</a>
2.	Министерство просвещения Российской Федерации:	<a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>
3.	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	<a href="http://obrnadzor.gov.ru/ru/">http://obrnadzor.gov.ru/ru/</a>
4.	Федеральный портал «Российское образование»:	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7.	Федеральный центр информационно-	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>

	образовательных ресурсов:	
8.	Электронно-библиотечная система «Знаниум»:	<a href="https://znanium.ru/">https://znanium.ru/</a>
9.	Электронная библиотечная система Юрайт:	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

## 8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

## 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	304 Учебная аудитория для проведения учебных занятий.	Доска классная, проектор, проекционный экран, персональный компьютер, баннеры	<p><b>Программное обеспечение</b></p> <p>1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ИОС-2020-00731;</p> <p><b>Справочно-правовая система</b></p> <p><b>"КонсультантПлюс"</b> - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD;</p> <p><b>Справочно-правовая система "Гарант"</b> - Договор от 30.11.2023 № СК6030/01/24;</p> <p>MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015-2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc;</p> <p><b>Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite</b> - Сублицензионный договор от</p>

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			27.07.2017 № ЮС-2017-00498; LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение; 7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства <b>Электронно-библиотечная система «Юрайт»:</b> Лицензионный договор № 5343 от 23.06.2022 ( подписка 01.09.2022-31.08.2025) <b>Электронно-библиотечная система «Знаниум»:</b> Лицензионный договор № 697эбс от 17.07.2024 (Основная коллекция ЭБС) (подписка 01.09.2024- 31.08.2027).
2	Компьютерный холл. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся.	Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет	<b>Программное обеспечение</b> 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; <b>Справочно-правовая система</b> <b>"КонсультантПлюс"</b> - Договор от 17.05.2023 № 96- 2023/RDD; <b>Справочно-правовая система "Гарант"</b> - Договор от 30.11.2023 № СК6030/01/24; MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc; <b>Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite</b> - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498; 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
			<p>программное обеспечение отечественного производства «Интернет-расширение информационной системы», разработчик ООО «Лаборатория ММИС» Среда программирования языка Python; среда программирования языка Delphi <b>Электронно-библиотечная система «Юрайт»:</b> Лицензионный договор № 5343 от 23.06.2022 ( подписка 01.09.2022-31.08.2025) <b>Электронно-библиотечная система «Знаниум»:</b> Лицензионный договор № 697эбс от 17.07.2024 (Основная коллекция ЭБС) (подписка 01.09.2024- 31.08.2027)</p>