



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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

Основы менеджмента

(наименование ДПП профессиональной переподготовки)

Квалификация выпускника

Менеджер

(наименование квалификации)

Форма обучения

очно-заочная

(очная, очно-заочная, 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 38.03.02 Менеджмент, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 970, 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

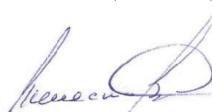


(подпись)

А.А. Галкин

(инициалы, фамилия)

Разработчик



(подпись)

В.С. Шелестов

(инициалы, фамилия)

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере управления.

## **2. Место дисциплины в структуре ДПП профессиональной переподготовки**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовым дисциплинам.

Для освоения данной дисциплины необходимы результаты обучения, полученные в предшествующих дисциплинах: «Безопасность жизнедеятельности».

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с установленными в дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки индикаторами достижения компетенций**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
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 регулярными занятиями физической культурой	Знает физиологические особенности организма. Умеет подбирать уровень и виды физической нагрузки. Владеет методикой выполнения упражнений
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни.. Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеет методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Структура дисциплины

#### 4.1.1. Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего)	16
В том числе:	8
Лекции (Л)	
Практические занятия (ПР)	8
Лабораторные работы (Лаб)	
Самостоятельная работа слушателя (СРС)	16
Вид промежуточной аттестации (контроль)	Зачет 2
Общая трудоемкость, часов	34

### 4.2. Содержание дисциплины

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 менеджера	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	1			2	Подготовка к устному опросу Анализ используемого материала. Разработка плана реферата	Устный опрос Реферат
Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	1	1		2	Подготовка к устному опросу Анализ используемого материала. Разработка плана реферата	Устный опрос Реферат
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	1	1		2	Подготовка к устному опросу Анализ используемого материала. Разработка плана реферата	Устный опрос Реферат
Тема 4. Регулирование физического и психоэмоционального состояния	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	1	1		2	Подготовка к устному опросу Анализ используемого материала. Разработка плана реферата	Устный опрос Реферат

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 5. Организация здорового образа жизни	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	1	1		2	Подготовка к устному опросу Анализ используемого материала. Разработка плана реферата	Устный опрос Реферат
Тема 6. Фитнес	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	1	1		2	Выполнение упражнений	Упражнения
Тема 7. Строевые приемы и команды	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	1	1		2	Выполнение упражнений	Упражнения
Тема 8. Настольный теннис	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	1	1		1	Выполнение упражнений	Упражнения
Тема 9. Шахматы	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)		1		1	Выполнение упражнений	Упражнения
ВСЕГО ЧАСОВ: 34		8	8		16		2

## **Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке менеджера – 3 часа.**

Лекции – 1 ч. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

## **Тема 2. Основы здорового образа жизни - 4 часа.**

Лекции – 1 ч. Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Практическое занятие – 1 час.

Вопросы:

1. Понятие «здоровье» и его критерии.
2. Условия окружающей среды.
3. Система знаний о здоровье.

**Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками – 4 часа.**

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. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Практическое занятие – 1 час.

Вопросы:

1. Методика оценки работоспособности.
2. Гимнастика для глаз.
3. Основа методики самомассажа.

**Тема 4. Регулирование физического и психоэмоционального состояния - 4 часа.**

Лекции – 1 ч. Содержание: Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Практическое занятие – 1 час.

Вопросы:

1. Оценка коррекции телосложения.
2. Развитие физических качеств.
3. Контроль за состоянием здоровья.

**Тема 5. Организация здорового образа жизни - 4 часа.**

Лекции – 1 ч. Содержание: Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерий эффективности здорового образа жизни.

Практическое занятие – 1 час.

Вопросы:

1. Обстоятельства, общие для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни.

2. Факторы образа жизни.
3. Отношение к здоровью.

### **Тема 6. Фитнес - 4 часа.**

Лекции – 1 ч. Содержание: Фитнес как система упражнений. Фитнес как оздоровительная практика. Методика занятий фитнесом. Виды фитнеса.

Практическое занятие – 1 час.

Вопросы:

1. Фитнес как система упражнений.
2. Фитнес как оздоровительная практика.
3. Методика занятий фитнесом.
4. Виды фитнеса.

### **Тема 7. Строевые приемы и команды - 4 часа.**

Лекции – 1 ч. Содержание: Использование теоретических знаний и методических умений, применение разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Практическое занятие – 1 час.

Вопросы:

1. Строевая стойка
2. Основная стойка.
3. Строевые команды

### **Тема 8. Настольный теннис - 3 часа.**

Лекции – 1 ч. Содержание: История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта. Краткие сведения о развитии настольного тенниса в России и зарубежом.

Практическое занятие – 1 час.

Вопросы:

1. История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса.
2. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта.
3. Краткие сведения о развитии настольного тенниса в России и за рубежом.

### **Тема 9. Шахматы - 2 часа.**

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». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур.

Практическое занятие – 1 час.

Вопросы:

1. История, современное состояние и перспективы развития шахмат
2. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта.
3. Краткие сведения о развитии шахмат в России иза рубежом.

## 5. Оценочные материалы дисциплины

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

## 6. Методические материалы для освоения дисциплины

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

## 7. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание учебного издания	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7.	1-9	<a href="https://urait.ru/bcode/564215">https://urait.ru/bcode/564215</a>
2	Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-	1-9	<a href="https://urait.ru/bcode/567748">https://urait.ru/bcode/567748</a>

	534-14341-6.		
3	Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8.	1-9	<a href="https://urait.ru/bcode/563330">https://urait.ru/bcode/563330</a>
4	Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8.	1-9	<a href="https://urait.ru/bcode/564728">https://urait.ru/bcode/564728</a>

## **8. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины**

### **8.1. Электронные образовательные ресурсы:**

№ п/п	Наименование	Гиперссылка
1.	Министерство 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.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6.	Электронно-библиотечная система «Znaniум»	<a href="https://znanium.ru/">https://znanium.ru/</a>
7.	Электронная библиотечная система Юрайт	<a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>

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

№ п/п	Наименование	Гиперссылка
1	Министерство спорта Российской Федерации	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
2	Министерство здравоохранения Российской Федерации	<a href="https://www.rosminzdrav.ru/">https://www.rosminzdrav.ru/</a>
3	Статистика Федеральной службы государственной статистики	<a href="https://rosstat.gov.ru/statistic">https://rosstat.gov.ru/statistic</a>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			1 2 3 4
1	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 № 96-2023 / RDD от 17.05.23 3. Справочно-правовая система "Гарант" - Договор № СК 60301 /01/24 от 30.11.23; 4. Microsoft Office - 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 № 080-S00258L о предоставлении прав на использование программ для ЭВМ от 18 июля 2025г.; 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)
2	307 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; диван; кресла; компьютер; колонки; веб-камера	1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; 2. Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" - Договор № 96-2023 / RDD от 17.05.23 3. Справочно-правовая система "Гарант" - Договор № СК 60301 /01/24 от 30.11.23; 4. Microsoft Office - 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 № 080-S00258L о предоставлении прав на использование программ для ЭВМ от 18 июля 2025г.; 6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение; 7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

			<p>производства.</p> <p>8. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: Лицензионный договор № 7297 от 04.07.2025 (подписка 01.09.2025-31.08.2028)</p> <p>9. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: Лицензионный договор № 697эбс от 17.07.2024 (Основная коллекция ЭБС) (подписка 01.09.2024-31.08.2027)</p>
3	Спортивный зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий	<p>Мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные; секундомер; скакалки; обручи; сетки для 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</p>	