



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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

Основы психологии

(наименование ДПП профессиональной переподготовки)

Квалификация выпускника Психолог в социальной сфере

(наименование квалификации)

Форма обучения очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

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)

А.Ю. Жильников
(инициалы, фамилия)

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

1. Цель освоения дисциплины

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

2. Место дисциплины в структуре ДПП профессиональной переподготовки

Дисциплина «Физическая культура и спорт» занимает важное место в профессиональной подготовке слушателей.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые на базе основной образовательной программы основного общего образования по дисциплине «Физическая культура» и др.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Анатомия ЦНС и нейрофизиология» и др.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции. Планируемые результаты обучения по дисциплине
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 ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

4.1.1. Объем дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (всего):	8
В том числе:	-
Лекции (Л)	-
Практические занятия (Пр)	8
Лабораторная работа (Лаб)	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	8

Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	(3)
--------------------------	--------------------------------	-----

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	УК-7 ИУК-7.1.	-	1	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-7 ИУК-7.2.	-	1	-	1	подготовка к устному опросу, решению ситуационных задач, написание реферата	устный опрос, реферат, ситуационные задачи
Тема 3. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния	УК-7 ИУК-7.1.	-	1	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Фитнес	УК-7 ИУК-7.1.	-	1	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Строевые приемы и команды	УК-7 ИУК-7.1.	-	1	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 6. Настольный теннис	УК-7 ИУК-7.1.	-	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, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 7. Шахматы	УК-7 ИУК-7.1.	-	1	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	-	1	-	1	подготовка к зачету	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	8	-	8	-	-

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке – 2 ч.

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

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

1. Роль физкультуры и спорта в развитии общества
2. Социальные функции физкультуры и спорта
3. Физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья

Темы рефератов:

1. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.

2. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

3. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.

4. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.

Тема 2. Основы здорового образа жизни – 2 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. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерий эффективности здорового образа жизни.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

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

Темы рефератов:

1. Понятие о выносливости.
2. Критерии и способы оценки выносливости.
3. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.
4. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Тема 3. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния – 2 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.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

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

Темы рефератов:

1. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
2. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.
3. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
4. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
5. Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.

Тема 4. 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. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Практические занятия – 1 ч.

Дискуссия. Вопросы:

1. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений
3. Влияние питания на здоровье
4. Гигиенические и этические нормы
5. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом
6. Приемы самомассажа и релаксации

Темы рефератов:

1. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Общие принципы формирования физической культуры человека.
2. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применение упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (нервно-мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения).
4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. 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.

Контрольные вопросы:

- 1.Строевая стойка
- 2.Основная стойка.
- 3.Смирно
- 4.Вольно

5. Ровняйся

6. По порядку рассчитайся

Темы рефератов:

1. Характеристика функций спорта в современном обществе.

Негативные явления в спорте. Разновидности современного спорта.

2. Спортивные результаты и система спортивных соревнований.

Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.

3. Спортивные соревнования и их функции. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения различных соревнований.

4. Основные виды спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки.

Тема 6. Настольный теннис – 2 ч.

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

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.

2. Правила игры в настольный теннис.

Темы рефератов:

1. Методы спортивной тренировки, их содержание и характерные особенности.

2. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды, взаимосвязь. Основные задачи и содержание.

3. Техническая подготовка. Объективные критерии оценки. Основы методики.

4. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Особенности тактики в различных видах спорта.

5. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки.

6. Интеллектуальная подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.

7. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки спортсмена. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 7. 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». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур.

Практические занятия – 1 ч.

Вопросы:

1. Возникновение шахмат;
2. Появление шахмат в Европе;
3. Шахматные правила;
4. Шахматная этика.

Темы рефератов:

1. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.
2. Проникновение шахмат в Европу.
3. Запрет шахмат церковью.

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 : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7.	1-9	https://urait.ru/bcode/540376
2.	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. —	1-9	https://urait.ru/bcode/539639

	3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9.		
3.	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8.	1-9	https://urait.ru/bcode/535771

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 ресурса	Режим доступа
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru
2.	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки	https://obrnadzor.gov.ru
3.	Федеральный портал «Российское образование»	https://edu.ru
4.	Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/
5.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	https://web.archive.org/web/20191121151247/http://fcior.edu.ru/
6.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	https://web.archive.org/web/20191121151247/http://fcior.edu.ru/
7.	Электронно-библиотечная система «Znanium»	https://znanium.ru/?ysclid=m0ni49sykm77422834
8.	Электронная библиотечная система Юрайт	https://urait.ru/?utm_s=&ysclid=m3myesboo1501364043

8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

№ п/п	Наименование	Гиперссылка (при наличии)
1	Министерство спорта Российской Федерации	https://minsport.gov.ru
2	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://minzdrav.gov.ru
3	Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет	https://www.krugosvet.ru
4	База данных электронных журналов	https://znanium.ru

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	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. 1C: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. Справочно-правовая система «Гарант» - Договор от 30.11.2023 № СК6030/01/24; 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 - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498; 6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение; 7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства; 8. Лицензионный договор с ООО «ЗНАНИУМ» от 17.07.2024 № 697 эбс; 9. Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 23.06.2022 № 5343.
2	307 Учебная аудитория для	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска ученическая; баннеры;	1. 1C:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
	<p>проведения учебных занятий Психологическая лаборатория</p> <p>Аудитория для проведения занятий лекционного типа</p> <p>Аудитория для проведения занятий семинарского типа</p> <p>Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>трибуна для выступлений; диван; кресла; компьютер; колонки; веб-камера</p>	<p>00731;</p> <p>2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD;</p> <p>3. Справочно-правовая система «Гарант» - Договор от 30.11.2023 № СК6030/01/24;</p> <p>4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc;</p> <p>5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017- 00498;</p> <p>6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение;</p> <p>7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства;</p> <p>8. Лицензионный договор с ООО «ЗНАНИУМ» от 17.07.2024 № 697 эбс;</p> <p>9. Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 23.06.2022 № 5343.</p>
3	<p>Компьютерный холл</p> <p>Аудитория для самостоятельной работы обучающихся</p>	<p>Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет</p>	<p>1. 1C:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020- 00731;</p> <p>2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD;</p>

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			3. Справочно-правовая система «Гарант» - Договор от 30.11.2023 № СК6030/01/24; 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 - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498; 6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение; 7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства; 8. Лицензионный договор с ООО «ЗНАНИУМ» от 17.07.2024 № 697 эбс; 9. Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 23.06.2022 № 5343.
4	Спортивный зал Учебная аудитория для проведения учебных занятий	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	

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
		метания; маты гимнастические; мостик гимнастический; стойки для прыжков в высоту с планкой; шахматы	