



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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.20 Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины (модуля))

27.03.05 Инноватика
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Инновационные технологии
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная
(очная, заочная)

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2025

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 31.07.2020 № 870 (ред. от 27.02.2023), учебным планом по направлению подготовки 27.03.05 Инноватика, направленность (профиль) «Инновационные технологии».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от «08» октября 2025 г. № 2

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, способности поддерживать должный уровень физической подготовленности 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-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 физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровья сберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности Владеть: рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом
	ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: использовать и соблюдать нормы

	<p>ИУК 7.3 Выбирает и применяет рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления</p>	<p>здорового образа и стиля жизни с учетом здоровья сберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом</p>
--	---	--

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	Зачет	Зачет
	Количество часов		
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	72	72
	Зачетные единицы	4	4

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:		2	2
Лекции (Л)			
Практические занятия (Пр)		-	-
Лабораторная работа (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		66	66
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	Зачет	Зачет

	Количество часов	4	4
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	72	72
	Зачетные единицы	4	4

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-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	4	4	-	1	Анализ используемого материала. Разработка плана доклада	устный опрос
Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	4	3	-	-	Анализ используемого материала. Разработка плана доклада	устный опрос
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	4	4	-	-	Сбор, обработка и систематизация информации	устный опрос
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния.	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	4	4	-	-	Анализ используемого материала. Разработка плана доклада	устный опрос
Тема 5. Организация здорового образа жизни	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	4	4	-	1	Анализ проведенного исследования	устный опрос
Тема 6. Фитнес	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	4	4	-	1	Сбор, обработка и систематизация информации	устный опрос

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-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	4	4	-	-	Анализ используемого материала. Разработка плана доклада	устный опрос
Тема 8. Настольный теннис	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	4	3	-	-	Анализ используемого материала. Разработка плана доклада	устный опрос
Тема 9. Шахматы	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	3	3	-	1	Сбор, обработка и систематизация информации	устный опрос
Обобщающее занятие		-	3	-			зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		34	34	-	4		

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

Лекции – 4 ч. Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.

Практические занятия – 4 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 – 7 ч.

Лекции – 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.

Практические занятия – 3 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 – 4 ч.

Лекции – 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 – 4 ч.

Вопросы:

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

Тема 8. Настольный теннис – 7 ч.

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

Практические занятия – 3 ч.

Вопросы:

1. Техники игры в настольный теннис.
2. Оптимальные характеристики мяча и ракеток для игры.

Тема 9. Шахматы – 7 ч.

Лекции – 3 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 – 3 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-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	1	-	-	8	написание реферата	реферат
Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	1	-	-	7	написание реферата	реферат
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	-	-	-	7	написание реферата	реферат
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния.	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	-	-	-	7	написание реферата	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)	-	-	-	7	написание реферата	реферат
Тема 6. Фитнес	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	-	-	-	7	написание реферата	реферат
Тема 7. Строевые приемы и команды	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	-	-	-	7	написание реферата	реферат
Тема 8. Настольный теннис	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	-	-	-	7	написание реферата	реферат
Тема 9. Шахматы	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	-	-	-	7	написание реферата	реферат
ВСЕГО ЧАСОВ:		2	-	-	66		

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке – 9 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 – 8 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 – 7 ч.

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов,

методика регулирования психоэмоционального состояния – 7 ч.

Тема 5. Организация здорового образа жизни – 7 ч.

Тема 6. Фитнес – 7 ч.

Тема 7. Строевые приемы и команды – 7 ч.

Тема 8. Настольный теннис – 7 ч.

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 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 : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	1-8	https://urait.ru/bcode/564215
2.	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. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	1-8	https://urait.ru/bcode/564728
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.	1-8	https://urait.ru/bcode/511117

	— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].		
--	--	--	--

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 «Знаниум»:	https://znanium.ru/
6.	Электронная библиотечная система Юрайт:	https://urait.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»	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
-------	------------------------	--	---

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	<p>Спортивный зал;</p> <p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий</p>	<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>	
2	<p>334</p> <p>Аудитория для самостоятельной работы обучающихся</p>	<p>Персональные компьютеры с доступом к сети Интернет, компьютерные столы, стулья</p>	<p>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</p>

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			<p>предоставлении прав на использование программ для ЭВМ от 18 июля 2025г.;</p> <p>6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение;</p> <p>7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного 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>

Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)
