

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябинин Алексей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.01.2026 16:10:28
Уникальный программный ключ:
f5b92585d87b316237a7e4fb462e752b9baf0402

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ»**
Экономический факультет
Кафедра Экономики

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт
экономики и управления в
промышленности»



Рябинин А.В.
«24» ноября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

*39.03.03 «Организация работы с молодежью»
(профиль – Государственное управление молодежной политикой)*

Квалификация выпускника: бакалавр

Москва, 2025 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»: формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой и спортом, формирование универсальной компетенции будущего специалиста;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании при подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;
- укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Прикладная физическая культура.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Безопасность жизнедеятельности.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 1. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ.	Лаб.	
1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Система физического воспитания в вузе	7	7	2	4	-	1
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни студента.	7	11	4	6	-	1
3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	7	10	2	6	-	2
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	7	8	2	4	-	2
5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	7	8	2	4	-	2
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	7	8	2	4	-	2
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	7	8	2	4	-	2
8. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	7	8	2	4	-	2
Итого: 72ч		72	18	36		14

4.2 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Система физического воспитания в вузе

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Материальные и духовные ценности физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Средства физической культуры и спорта. Компоненты физической культуры и спорта: физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых), двигательная реабилитация (восстановление). Составляющие физической культуры: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовленность, физическое развитие человека, физическое совершенство (совершенствование), физическое здоровье. Виды физической культуры: фоновая (гигиеническая, рекреативная) физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Гуманитарная значимость физической культуры и спорта. Цель и задачи физического воспитания в вузе. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Потребностно-мотивационный компонент занятий физической культурой и спортом: эмоции, потребности, мотивы, знания (теоретические, методические, практические), интересы, волевые усилия. Организация физического воспитания в вузе. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Этапы обучения двигательному действию. Формирование силы, быстроты, выносливости, координационных способностей, гибкости. Формирование психических качеств обучающегося в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Критерии эффективности форм и методов физического воспитания. Управление физическим воспитанием в вузе.

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни студента.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные

физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции. Физиологические системы организма. Кровь как физиологическая система, жидкая ткань и орган. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Система пищеварения и выделения. Нервная система. Эндокринная система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Физиологические механизмы и закономерности развития и совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической нагрузки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Раздел 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности

Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности в условиях самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Физическое воспитание как одно из средств подготовки человека к трудовой деятельности. Специальная психофизическая подготовка к конкретному виду профессиональной деятельности. Определение понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели и задачи. Средства ППФП: прикладные физические упражнения (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры); прикладные виды спорта; оздоровительные гигиенические факторы; вспомогательные средства (тренажеры, специальные технические приспособления). Профессиограмма. Факторы, определяющие

конкретное содержание ППФП. Основные и дополнительные факторы. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация ППФП студентов. Формы занятий ППФП студентов: специально организованные учебные занятия (обязательные и факультативные); самостоятельные занятия; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия. Система контроля эффективности ППФП студентов.

Раздел 8. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры и спорта в производственном коллективе.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии, которые ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

2. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

3. Игровые технологии основаны на теории активного обучения, для которых характерно применение имитационных и неимитационных технологий. Используется для проведения практических, семинарских и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) института, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видео-конференц-связь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточного контроля

Промежуточный контроль знаний студентов осуществляется на 4 курсе во 7 семестре в форме зачета

Примерные вопросы к зачету:

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.
2. Понятийный аппарат учебной дисциплины: физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность, спорт.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы организации физического воспитания в вузе.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Безопасность при занятиях физическими упражнениями. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом.
7. Структура и содержание физической культуры личности.
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Костная система организма и ее функции.
10. Мышечная система и ее функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений, общий обзор скелетной мускулатуры).
11. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
12. Функции системы крови и системы кровообращения. Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

13. Дыхательная система организма. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
14. Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности.
15. Понятие "здоровье", его сущность и диагностика. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
16. Методы определения уровня индивидуального здоровья.
17. Духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
18. Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики.
19. Организация двигательной активности, личная гигиена, закаливание организма. Рациональное питание. Профилактика вредных привычек.
20. Объективные и субъективные факторы обучения студентов.
21. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
22. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года.
23. Характеристика урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
24. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
25. Организация и методика проведения тренировочного занятия: структура и цели.
26. Задачи и содержание различных частей учебно-тренировочного занятия.
27. Основные и дополнительные средства физического воспитания.
28. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
29. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.
30. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
31. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
32. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
33. Принципы физического воспитания.
34. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма в процессе тренировок.
35. Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями. Кумулятивный эффект, суперкомпенсация.
36. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
37. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека. Регулирование физической нагрузки по объему и интенсивности.
38. Методы физического воспитания.
39. Теоретические основы формирования двигательных действий.
40. Сила: средства и методы развития.
41. Выносливость: средства и методы развития.
42. Ловкость: средства и методы развития.
43. Быстрота: средства и методы развития.
44. Гибкость: средства и методы развития.

45. Структура и содержание спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
46. Формирование психических, морально-волевых и нравственных свойств личности в процессе физического воспитания.
47. Формы и методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
48. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом, цели и задачи, содержание и периодичность.
49. Самоконтроль: цель, задачи, средства. Программа дисциплины "Физическая культура и спорт".
50. Методы определения физического развития и физической работоспособности. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.

6.2 Критерии оценивания

Промежуточный контроль: активная работа на практических занятиях, выступления с докладами и сообщениями оценивается в баллах, от 2 до 5. Особой оценки заслуживает ведение диалога во время дискуссии (умение аргументировано высказать и отстаивать свою точку зрения).

Критерии оценки устных выступлений:

- оценка «отлично» выставляется, если студент дал правильный и развернутый ответ, привел факты и примеры;
- оценка «удовлетворительно» ставится, если студент не полный ответ;
- оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент дал неправильный ответ.

Требования, предъявляемые к устному выступлению на практической работе:

- Логическое изложение индивидуального впечатления, соображения, видения по конкретному вопросу, претендующее на исчерпывающую полноту данного вопроса; оценивается стилистика автора, лаконичность изложения, интересные примеры, сравнения.
- Время – не более 5-7 минут.
- Выступление должно завершаться указанием на литературные источники или указанием адреса электронного ресурса.

Оценивается:

- содержательность выступления, раскрытие темы;
- знание теоретических источников по теме;
- аргументированное изложение собственного мнения по данной проблеме;
- использование иллюстративного материала (примеров, статистических данных и т.д.);
- творческий подход к осмыслению предложенной темы;
- свободное владение материалом;
- уважение к оппоненту;
- вежливое поведение.

Промежуточный контроль (проверка) проводится регулярно на всех видах групповых занятий и имеет цель получать оперативную информацию о текущей

успеваемости. Методами традиционного контроля являются устный и письменный опросы; контрольная беседа; проверка домашних заданий; ответы на вопросы, поставленные для самоконтроля и т.п. Оценочные средства для контроля сформированности компетенций содержатся в документе Оценочные материалы по дисциплине (ОМД).

Критерии оценки знаний на зачете/экзамене

Зачет выявляет знание базовых понятий, основных методов и направлений психологической науки, понимание основных подходов, фактов и закономерностей поведения человека в обществе.

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине учитываются итоги выполнения практических заданий, устных выступлений и выполнение контрольных работ, а также ответ на вопрос, предложенный студенту на зачете.

К зачету допускаются студенты, выполнившие все виды учебных работ в течение семестра в установленные сроки. При условии пропусков занятий студенты должны выполнять их во внеаудиторное время.

Зачет выставляется, когда:

- студент показывает глубокое знание предмета обязательной и дополнительной литературы, аргументированно и логически стройно излагает материал, может применить знания для анализа конкретных ситуаций, профессиональных проблем;
- при твердых знаниях предмета, обязательной литературы, знакомстве с дополнительной литературой, аргументированном изложении материала, умении применить знания для анализа конкретных ситуаций, профессиональных проблем;
- когда студент в основном знает предмет, обязательную литературу, может практически применять свои знания.

Зачет не выставляется, когда:

- студент не усвоил основного содержания предмета и слабо знает рекомендованную литературу.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7.1 Основная литература

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — 2-е изд. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145712.html>

2. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник / И. П. Зайцева. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129197.html>

7.2 Дополнительная литература

1. Сидоров, Д. Г. Соблюдение техники безопасности по дисциплине «Физическая культура и спорт» во время сдачи студентами контрольных испытаний комплекса ГТО: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2024. — 79 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148550.html>

2. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.]; под редакцией С. И. Крамского, И. А. Амельченко. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2022. — 236 с. — ISBN 978-5-361-00997-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/133731.html>

8. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотека <https://www.iprbookshop.ru/>
2. Электронная библиотека <https://urait.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY . Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. Федеральный портал Российское образование . Режим доступа: <http://www.edu.ru>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения промежуточного контроля и промежуточной аттестации.

2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа с мультимедийным оборудованием.

3. Помещения для самостоятельной работы.