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

АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ

Подписано цифровой подписью: АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ
Дата: 01.09.2025 10:22:05 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
_____ А.Ю. Жильников
«20» декабря 2021 г.

ИМА
ДУЛЯ)

Б1.О.25 Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины (модуля))

40.03.01 Юриспруденция
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Уголовно-правовая
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения очная, очно-заочная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839, учебным планом образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Психолог в сфере образования.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии.

Протокол от «__26__» _____ноября_____ 2021___ г. № 4

Заведующий кафедрой Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент В.С. Шелестов

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

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 (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к «обязательной части» Блока 1 «Дисциплины (модули)».

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

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы результаты обучения, полученные в данной дисциплине (модуле): «Общая физическая подготовка», «Настольный теннис», «Здоровый образ жизни и здоровьесбережение», «Шахматы».

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 регулярными занятиями физической культурой	Знать: роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта Владеть: навыками поддержания 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	Знать: основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии Уметь: использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий Владеть: навыками основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности

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	З	З
	Количество часов	-	-
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	72	72
	Зачетные единицы	2	2

4.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очно-заочной форме обучения:

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 1 часов
Контактная работа (всего):		4	4
В том числе: Лекции (Л)		2	2
Практические занятия (Пр)		2	2
Лабораторная работа (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		68	68
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	З	З
	Количество часов	-	-
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	72	72
	Зачетные единицы	2	2

4.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по заочной форме обучения:

Вид учебной работы		Всего часов	Курс
			№ 2
			часов
Контактная работа (всего):		2	2
В том числе: Лекции (Л)		2	2
Практические занятия (Пр)		-	-
Лабораторная работа (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		62	62
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	З	З
	Количество часов	8	8
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	72	72
	Зачетные единицы	2	2

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.	2	2	-	-	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-7 ИУК-7.2.	4	4	-	-	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками	УК-7 ИУК-7.1.	4	4	-	-	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования	УК-7 ИУК-7.1.	4	4	-	-	подготовка к устному опросу, написание	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			
психоэмоционального состояния						реферата	
Тема 5. Организация здорового образа жизни	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	4	4	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 6. Фитнес	УК-7 ИУК-7.1.	4	4	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Строевые приемы и команды	УК-7 ИУК-7.1.	4	2	-	-	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 8. Настольный теннис	УК-7 ИУК-7.1.	4	4	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 9. Шахматы	УК-7 ИУК-7.1.	4	4	-	1	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	-	2	-	-	подготовка к зачету	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		34	34	-	4	-	-

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке – 4 ч.

Лекции – 2 часа. 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 – 2 часа.

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 – 8 ч.

Лекции – 4 часа. 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 – 4 часа.

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 эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками – 8 ч.

Лекции – 4 часа. 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.

Практические занятия – 4 часа.

Контрольные вопросы:

1.Методика оценки работоспособности.

2.Гимнастика для глаз.

3.Основа методики самомассажа.

Темы рефератов:

1. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
2. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
3. Методика проведения занятия по аэробике, шейпингу.
4. Классический, восстановительный и спортивный массажи.
5. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния – 8 ч.

Лекции – 4 часа. 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 – 4 часа.

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 5. Организация здорового образа жизни – 8 ч.

Лекции – 4 часа. 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 часа.

Дискуссия. 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

Темы рефератов:

1. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой и К. Бутейко.

2. Атлетическая гимнастика В.Дикуля

3. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.

4. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.

5. Комплексы упражнений для беременных женщин.

Тема 6. Фитнес – 8 ч.

Лекции – 4 часа. 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 – 4 часа.

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 7. Строевые приемы и команды – 6 ч.

Лекции – 4 часа. 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 – 2 часа.

Контрольные вопросы:

1.Строевая стойка

2.Основная стойка.

3.Смирно

4.Вольно

5.Ровняйсь

6.По порядку рассчитайсь

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 8. Настольный теннис – 8 ч.

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

Практические занятия – 4 часа.

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 9. Шахматы - 8 ч.

Лекции – 4 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.

Практические занятия – 4 часа.

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.

4.2.2. Содержание дисциплины (модуля) по очно-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.	0,5	-	-	6	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-7 ИУК-7.2.	0,5	-	-	6	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками	УК-7 ИУК-7.1.	-	-	-	8	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния	УК-7 ИУК-7.1.	-	-	-	8	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Организация здорового образа жизни	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	-	1	-	8	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 6. Фитнес	УК-7 ИУК-7.1.	-	1	-	8	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Строевые приемы и команды	УК-7 ИУК-7.1.	-	-	-	8	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 8. Настольный теннис	УК-7 ИУК-7.1.	1	-	-	8	подготовка к устному опросу, написание	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			
						реферата	
Тема 9. Шахматы	УК-7 ИУК-7.1.	-	-	-	8	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
ВСЕГО ЧАСОВ:		2	2	-	68	-	-

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке – 6,5 ч.

Лекции – 0,5 часа. 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.

Тема 2. Основы здорового образа жизни – 6,5 ч.

Лекции – 0,5 часа. 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.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками – 8 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.

Тема 4. Методика организации и проведения туристических

походов, методика регулирования психоэмоционального состояния – 8 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.

Тема 5. Организация здорового образа жизни – 9 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 – 1 час.

Дискуссия. 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

Темы рефератов:

1. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой и К. Бутейко.
2. Атлетическая гимнастика В.Дикуля
3. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
4. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
5. Комплексы упражнений для беременных женщин.

Тема 6. Фитнес – 9 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 час.

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 7. Строевые приемы и команды – 8 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.

Тема 8. Настольный теннис – 9 ч.

Лекции – 1 час. Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Тема 9. Шахматы - 8 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.

4.2.3. 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.	0,5	-	-	6	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-7 ИУК-7.2.	0,5	-	-	6	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками	УК-7 ИУК-7.1.	-	-	-	6	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния	УК-7 ИУК-7.1.	-	-	-	6	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 5. Организация здорового образа жизни	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	-	-	-	8	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 6. Фитнес	УК-7 ИУК-7.1.	-	-	-	8	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 7. Строевые приемы и команды	УК-7 ИУК-7.1.	-	-	-	8	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 8. Настольный теннис	УК-7 ИУК-7.1.	1	-	-	8	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 9. Шахматы	УК-7 ИУК-7.1.	-	-	-	8	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
ВСЕГО ЧАСОВ:		2	-	-	62	-	8

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке – 6,5 ч.

Лекции – 0,5 часа. 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.

Тема 2. Основы здорового образа жизни – 6,5 ч.

Лекции – 0,5 часа. 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.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками – 6 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.

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния – 6 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.

Тема 5. Организация здорового образа жизни – 8 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 – 8 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).

Тема 7. Строевые приемы и команды – 8 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.

Тема 8. Настольный теннис – 9 ч.

Лекции – 1 час. Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Тема 9. Шахматы - 8 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.

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.	Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 251 с. — (Высшее образование).	1-9	https://urait.ru/bcode/580431
2.	Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование).	1-9	https://urait.ru/bcode/566502
3.	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).	1-9	https://urait.ru/bcode/567748

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.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации:	https://www.minobrnauki.gov.ru
2.	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
3.	Федеральный портал «Российское образование»:	http://www.edu.ru/.
4.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	http://window.edu.ru/
5.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	http://school-collection.edu.ru/
6.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	http://fcior.edu.ru/
7.	Электронно-библиотечная система «Znanium»:	https://znanium.ru/
8.	Электронная библиотечная система Юрайт:	https://urait.ru/

8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

№ п/п	Наименование	Гиперссылка (при наличии)
1	Министерство спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
2	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://www.rosminzdrav.ru/
3	Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет	https://www.krugosvet.ru
4	Справочная правовая система «КонсультантПлюс»	https://www.consultant.ru/edu/
5	Справочная правовая система «ГАРАНТ-Образование»	https://study.garant.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

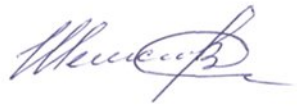
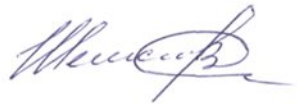
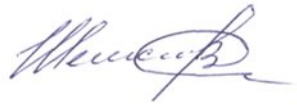
№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	304 Учебная аудитория для проведения учебных занятий Аудитория для проведения занятий лекционного типа Аудитория для проведения	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска ученическая; баннеры; трибуна для выступлений; компьютер; мультимедийный проектор; 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. Лицензионный договор № Л6030/01/26 от 05.12.2025 между АНОО «ВЭПИ» и ООО «ГарантСервис» Срок действия

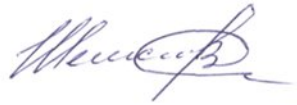
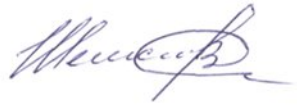
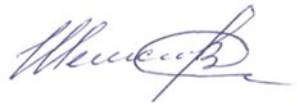
№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
	занятий семинарского типа Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации		– до 31.12.2026 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. Лицензионный договор № Л6030/01/26 от 05.12.2025 между АНОО «ВЭПИ» и ООО «ГарантСервис» Срок действия – до 31.12.2026 4. Microsoft Office - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015-2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc;

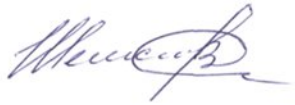
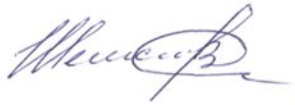
№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Лицензионный договор № 080-S00258L о предоставлении 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)
3	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. Лицензионный договор № Л6030/01/26 от 05.12.2025 между АНОО «ВЭПИ» и ООО «ГарантСервис» Срок действия – до 31.12.2026 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.;

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			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)

Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1	01.09.2022	19	Договор № 7764/21 от 25.03.2021 по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе. Лицензионный договор № 5343 от 23.06.2022 между ООО «Электронное издательство Юрайт» и АНОО ВО «ВЭПИ».	Актуализация литературы	
2	01.09.2023	19	Договор № 7764/21 от 25.03.2021 по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе. Лицензионный договор № 5343 от 23.06.2022 между ООО «Электронное издательство Юрайт» и АНОО ВО «ВЭПИ».	Актуализация литературы	
3	02.09.2024	20	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

			России от 13.08.2020 № 1011		
4	02.09.2024	20-21	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 № 1011	Обновление комплекта лицензионного программного обеспечения	
5	02.09.2024	21-22	Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 23.06.2022 № 5343 с доступом к адаптированным технологиям ЭБС (для лиц с ограниченными возможностями зрения) Лицензионный договор с ООО «ЗНАНИУМ» от 17.07.2024 № 697 ЭБС с доступом для лиц с ограниченными возможностями здоровья	Актуализация литературы	
6	01.09.2025	19	Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 04.07.2025 № 7297 с	Актуализация литературы	

			доступом к адаптированным технологиям ЭБС (для лиц с ограниченными возможностями зрения) Лицензионный договор с ООО «ЗНАНИУМ» от 17.07.2024 № 697 ЭБС с доступом для лиц с ограниченными возможностями здоровья		
7	01.09.2025	19-20	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 № 1011	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
8	01.09.2025	20-22	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки	Обновление комплекта лицензионного программного обеспечения	

			России от 13.08.2020 № 1011		