Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
"МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 390897000DB3189B4D30C47CF0DBD3A3
Владелец: Нехорошева Юлия Геннадьевна
Действителен: с 01.07.2025 до 01.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления по УиУМР
_____ Нехорошева Ю.Г.
«03» марта 2025 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой: Частного права

Направление подготовки: **38.03.01 ЭКОНОМИКА**

Направленность (профиль): **Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: Очно-заочная

Общая трудоёмкость: 2 ЗЕТ

Вид контроля: Зачет, курс – 1

Часов по учебному плану:	72
в том числе:	
- контактная работа	16.2
- самостоятельная работа	55.8
- контроль	-
- практическая подготовка	-

2025

Рабочая программа дисциплины:
Физическая культура и спорт

составлена на основании учебного плана по направлению подготовки:
38.01.01 Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит),
утвержденного Учёным советом НОУ МИЭП, протокол от 03.03.2025 № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Частного права,
протокол от "20" февраля 2025 г. № 4
Зав. кафедрой: С.В. Тарадонов

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели освоения дмсциплины
- развитие личности, воспитание сознательного и творческого отношения к физической культуре и спорту как к необходимым общеоздоровительным составляющим жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины:
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и при подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- получение мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту с установкой на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных физических упражнениях;
- умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Аэробика, работа на тренажерах
2.2.2	Настольный теннис
2.2.3	Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)
2.2.4	Преддипломная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:	
Уровень 1	содержание физической культуры и спорта, значение физической культуры в жизнедеятельности человека, факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие, принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
Уровень 2	методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.
Уровень 3	влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
Уметь:	
Уровень 1	применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры.
Уровень 2	использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни.
Уровень 3	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
Владеть:	
Уровень 1	различными современными понятиями в области физической культуры
Уровень 2	методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени
Уровень 3	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями, средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Всего часов	Интер. часов	Компе-тенции	Литература

	Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					
1.1	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. /Лек/	1	1	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.2	Физическая культура личности студента. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Методы и средства физической культуры. /Ср/	1	7	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры					
2.1	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Физиологические системы человека. /Лек/	1	1	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
2.2	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. /Ср/	1	7	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студентов. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
3.1	Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимые условия здорового образа жизни студентов. /Пр/	1	1	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
3.2	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Компоненты здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. /Ср/	1	7	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности					
4.1	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студентов, в регулировании психоэмоционального и функционального состояний студентов. /Пр/	1	1	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
4.2	Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Работоспособность студентов и факторы, ее определяющие. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. /Ср/	1	6,8	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	Раздел 5. Групповые и индивидуальные консультации по дисциплине					
5.1	Консультации по дисциплине. /Инд кон/	1	2	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4

	Раздел 6. Промежуточная аттестация по дисциплине					
6.1	Контактная работа на аттестацию (контрольная работа). /КаттК/	1	0,2	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
6.2	Промежуточная аттестация по дисциплине (компьютерное тестирование). /Контр.раб./	1	0	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	Раздел 7. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)					
7.1	Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Методы и средства физической культуры. /Лек/	1	1	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
7.2	Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования, как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. /Ср/	1	7	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	Раздел 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений					
8.1	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 студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Методы и средства физической культуры. /Пр/	1	1	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
8.2	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 /Ср/	1	7	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	Раздел 9. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					

9.1	Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений или видов спорта для самостоятельных занятий. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Средства физической культуры в самоподготовке для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. /Лек/	1	1	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
9.2	Физическое воспитание. Физические качества и их воспитание. Спортивные соревнования и их разновидности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культуры. Особенности организации самостоятельных занятий избранным видом спорта. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях. /Ср/	1	7	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка					
10.1	Понятие, содержание и функции профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка и самореализация личности. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе. /Ср/	1	7	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
10.2	Профессионально важные качества в профессионально-прикладной физической подготовке. Профессиограмма специалиста в разработке профессионально-прикладной физической подготовки.Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности /Пр/	1	1	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	Раздел 11. Групповые и индивидуальные консультации по дисциплине					
11.1	Консультации по дисциплине. /Инд кон/	1	2	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
	Раздел 12. Промежуточная аттестация по дисциплине					
12.1	Контактная работа на аттестацию (зачёт). /КаттС/	1	0,2	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
12.2	Промежуточная аттестация по дисциплине (компьютерное тестирование). /Зачёт/	1	3,8	0	ОК-8	Л1.4 Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Вопросы к промежуточной аттестации обучающихся

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально- прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и

местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при спортивных травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасса.
33. Профилактика предупреждения травматизма и правила поведения на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
37. Методика учебно-тренировочного занятия избранным видом спорта
38. Организация спортивного соревнования и судейство по избранному виду спорта.
39. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров соревнований.
40. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5.2. Темы письменных (курсовых) работ

Письменных работ не предусмотрено.

5.3. Фонд оценочных средств

5.3.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля представлен в Приложении 1.
5.3.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточного контроля обучающихся представлен в Приложении 2.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Код	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека (ЭБС)
Л1.1	Усаков В. И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие	Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285
Л1.2	Витун Е. В., Витун В. Г.	Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие	Оренбург: ОГУ, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819
Л1.3	Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: СКФУ, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844
Л1.4	Манжелей И. В., Симонова Е. А.	Физическая культура: компетентностный подход	Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

6.1.2. Дополнительная литература

Код	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека (ЭБС)
Л2.1	Вайнер Э. Н., Кастюнин С. А.	Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура учебное пособие	Москва: Издательство «Флинта», 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336
Л2.2	Черкасова И. В., Богданов О. Г.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие	Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711
Л2.3	Фомина Е. В.	Спортивная психофизиология: учебное пособие	Москва: МПГУ, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087

6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов	
Э1	Библиотека Гумер – Гуманитарные науки. Учебники по психологии и педагогике
Э2	Министерство спорта РФ
Э3	Сайт журнала «Физкультура и спорт»
Э4	Каталог спортивных ресурсов
6.3. Перечень лицензионного программного обеспечения	
6.3.1.1	Майкрософт Windows 10 Pro
6.3.1.2	Microsoft Office Профессиональный плюс 2007
6.4. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Справочно-правовая система «Гарант» - http://www.garant.ru/
6.3.2.2	Справочно-правовая система «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru/
6.3.2.3	Научная электронная библиотека - https://elibrary.ru/
6.3.2.4	ЭБС "Университетская библиотека онлайн" - https://biblioclub.ru/
6.3.2.5	Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus - https://www.scopus.com
6.3.2.6	Поисковая интернет-платформа WebofScience - http://webofknowledge.com
6.3.2.7	Библиотека Гумер – Гуманитарные науки - http://www.gumer.info
6.3.2.8	Министерство спорта РФ - http:// www.minsport.gov.ru
6.3.2.9	Сайт журнала «Физкультура и спорт» - http:// www.fismag.ru
6.3.2.10	Каталог спортивных ресурсов - http:// www.sportfiles.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено в Приложении 3.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации представлены в Приложении 4 и включают следующие разделы:
-Методические рекомендации по подготовке и проведению лекции;
-Методические рекомендации по выполнению проблемно-птематических заданий;
-Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся с литературой;
-Методические рекомендации по проведению консультаций;
-Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями.

Методические указания по практическим занятиям по дисциплине представлены в Приложении 5.