



УТВЕРЖДЕНО

на заседании Ученого совета

ОУП ВО «АТиСО»

16 декабря 2025 г., протокол № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Направление/специальность подготовки
38.05.01 Экономическая безопасность**

**Специализация/профиль/программа подготовки
Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности**

**Уровень высшего образования
Специалитет**

**Москва
2025**

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК - 7.1 Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>УК - 7.2 Выбирает оптимальные средства и методы развития прикладных физических способностей, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p> <p>УК - 7.3 Выполняет реализацию здоровьесберегающих технологий на основе лично-ориентированного подхода.</p>

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

знания:

- на уровне представлений: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- на уровне воспроизведения: методика проведения различных форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности;

- на уровне понимания: возможность выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;

умения:

- теоретические: формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре; осуществлять установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- практические: формулировать конкретные задачи в физическом воспитании; проводить различные формы физкультурно-оздоровительной деятельности;

навыки:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; использование физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** является

дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *38.05.01 Экономическая безопасность*.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

3.1.Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				ВСЕГО	Лекции		
1	1	Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов). 1.1. Цель и задачи физического воспитания. 1.2. Основные понятия, термины физической культуры. 1.3. Виды физической культуры. 1.4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. 1.5. Физическая культура в структуре профессионального образования. 1.6. Форма итогового контроля (зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»).	10	2	2	8	14
1	1	Раздел 2. Физиологические основы физического воспитания и спорта. 2.1. Общие закономерности физиологии спорта и ее основные понятия. 2.2. Физиологические основы классификации физических упражнений и их характеристика. 2.3. Физиологическая характеристика функциональных состояний организма при мышечной активности. 2.4. Физиологические критерии тренированности при различных функциональных состояниях организма и в зависимости от вида спортивной деятельности. 2.5. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды. 2.6. Физиологические механизмы адаптации. Текущие и устойчивые изменения в процессе тренировок как долговременная адаптация.	10	2	2	8	14
1	1	Раздел 3. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ. 3.1. Здоровье как ценность человека. 3.2. Влияние образа жизни на здоровье. 3.3. Физическая активность. 3.4. Принципы рационального питания. 3.5. Отказ от вредных привычек. 3.6. Личная гигиена. 3.7. Закаливание. 3.8. Режим труда и отдыха. 3.9. Образ жизни и репродуктивное здоровье.	11	4	4	7	16
1	1	Раздел 4. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья. 4.1. Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4.2. Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятиях спортом. 4.2.1. Дневник самоконтроля. 4.2.2. Объективные показатели. 4.2.3. Субъективные показатели. 4.3. Самооценка здоровья и физического состояния. Методики и тесты.	10	2	2	8	14

1	1	Раздел 5. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5.1. Формы и содержание самостоятельных занятий. 5.2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий. 5.3. Учет проделанной работы. Корректировка тренировочных планов. 5.4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. 5.5. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. 5.6. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь. 5.7. Профилактика травматизма.	10	2	2	8	14
1	1	Раздел 6. Общая характеристика физических способностей и методик их развития. 6.1. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. 6.2. Основные закономерности развития физических способностей. 6.3. Принципы развития физических способностей. 6.4. Силовые способности и методика их развития. 6.5. Скоростные способности и методика их развития. 6.6. Координационные способности и методика их развития. 6.7. Выносливость и методика ее развития. 6.8. Гибкость и методика ее развития.	10	2	2	8	14
1	1	Раздел 7. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания. 7.1. Основные понятия. Классификация видов спорта. 7.2. Спорт высших достижений. 7.3. Массовый спорт. 7.4. Студенческий спорт. 7.5. Основные составляющие спортивной подготовки. 7.6. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. 7.7. Понятие оздоровительная система. 7.8. Традиционные оздоровительные системы. 7.9. Современные оздоровительные системы. 7.10. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы.	11	3	3	8	14
Всего за 1 семестр			72	17	17	55	100
Всего по дисциплине			72	17	17	55	100

3.2. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем,
1	Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов).	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
2	Раздел 2. Физиологические основы физического воспитания и спорта.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
3	Раздел 3. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	7
4	Раздел 4. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8

5	Раздел 5. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
6	Раздел 6. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
7	Раздел 7. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
Всего за 1 семестр			55

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

№п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
2.	Небытова Л. А. Катренко М. В. Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие	Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ)	2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book

*ЭБС – электронно - библиотечная система

Дополнительная литература:

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
1.	Захарова Л. В. Люлина Н. В. Кудрявцев М. Д.	Физическая культура: учебник	Сибирский федеральный университет (СФУ)	2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
2.	Гусева М. А. Герасимов К. А. Климов В. М.	Физическая культура: волейбол: учебное пособие	Новосибирский государственный технический университет	2019	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645
3.	Гречанов П. Б. Зуева М. В. Ходакова Т. А.	Физическая культура: плавание способом брасс: учебное пособие	Новосибирский государственный технический университет	2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574723
4.	Затолокина Г. В. Чеснокова Н. Н.	Физическая культура: теннис: учебное пособие	Новосибирский государственный технический университет	2018	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576792

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения, в которых проводятся занятия, представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий. Данные аудитории оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, находящиеся в учебных аудиториях:

- ноутбук (для преподавателя) с выходом в сеть интернет;
- проектор;
- акустическая система;
- экран для проектора;
- доска маркерная (ученическая доска);

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой и имеют возможность подключения к сети интернет и обеспечивают доступ к электронной информационно-образовательной среде академии.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой.

7.1 Контрольные задания для подготовки к зачету с оценкой при проведении промежуточной аттестации по дисциплине

1) Установите соответствие структурных элементов (частей) физической культуры с их определениями.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

1.	Физическая рекреация	А.	Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов
2.	Двигательная реабилитация	Б.	Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей
3.	Адаптивная физическая культура	В.	Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий
4.	Спорт	Г.	Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями
5.		Д.	Процесс формирования нового, более высокого, чем дано природой, уровня развития физических качеств, образования двигательных навыков, не данных человеку от рождения

2) Установите соответствие между видами физических способностей и их характеристиками.

К каждой позиции в левом столбце, являющейся условиями наращивания капитала, подберите позицию из правого столбца.

1.	Способность организма выполнять длительные физические нагрузки без значительного утомления.	А.	Силовые способности
2.	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.	Б.	Выносливость
3.	Способность выполнять движения с максимальной амплитудой в	В.	Координационные

суставах.		способности
	Г.	Гибкость

3) Расположите этапы построения индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в правильном порядке.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Определение целей занятий.
2. Выбор средств и методов тренировки.
3. Контроль и коррекция программы.
4. Анализ физического состояния и уровня подготовленности.

4) Расположите этапы проведения восстановительных мероприятий после интенсивной физической нагрузки в правильном порядке.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Проведение заминки (низкоинтенсивная активность для постепенного снижения нагрузки).
2. Гидратация и восполнение потерь жидкости.
3. Проведение восстановительных процедур (массаж, растяжка, водные процедуры).
4. Контроль самочувствия и анализ эффективности восстановительных мероприятий.

5) Расположите этапы планирования тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости, в правильном порядке.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Постановка целей тренировочного процесса.
2. Определение текущего уровня физической подготовленности.
3. Выбор методов и средств тренировки.
4. Мониторинг и корректировка тренировочного процесса.

6) Какой из перечисленных факторов наиболее значимо влияет на развитие общей выносливости у человека?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Уровень развития гибкости.
2. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
3. Уровень развития координационных способностей.
4. Индивидуальные антропометрические особенности.

7) Какой вид физической культуры в наибольшей степени подходит для людей с ограниченными возможностями здоровья?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Физическая рекреация.

2. Адаптивная физическая культура.
3. Двигательная реабилитация.
4. Верного ответа нет.

8) Какое количество приёмов пищи в течение дня является оптимальным для здорового человека?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. 1-2 раза в день.
2. 3-5 раз в день.
3. 6-7 раз в день.
4. Верного ответа нет.

9) Какие изменения во время выполнения физических упражнений будут способствовать снижению нагрузки?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Уменьшение количества повторений.
2. Увеличение амплитуды движений.
3. Использование во время отдыха медленного бега вместо ходьбы.
4. Уменьшение количества участвующих в упражнении мышечных групп.

10) Какие показатели, доступные для самоконтроля, будут отражать состояние сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Частота сердечных сокращений.
2. Артериальное давление.
3. Масса тела.
4. Жизненная ёмкость лёгких.

11) Что происходит в организме человека в результате адаптации к физическим нагрузкам?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Увеличиваются максимальные функциональные возможности.
2. Повышается экономичность деятельности физиологических систем и органов.
3. Уменьшаются максимальные функциональные возможности.
4. Мобилизация функций и их восстановление происходят быстрее.
5. Снижается экономичность деятельности физиологических систем и органов.

12) Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Как регулярные занятия физической культурой влияют на общее состояние

здоровья человека?

13) Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Каким образом можно изменить (увеличить или уменьшить) нагрузку во время выполнения физических упражнений?

7.2 Критерии оценки

Критерии оценивания: «неудовлетворительно»: контрольное задание выполнено менее, чем на 50%, преимущественная часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на отсутствие у обучающегося запланированных результатов освоения дисциплины (знаний, умений и навыков), необходимых и достаточных для решения профессиональных задач, соответствующих этапу формирования компетенции «удовлетворительно»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 50%, часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на посредственный уровень достижения обучающимся запланированных результатов освоения дисциплины (знаний, умений и навыков), но при этом позволяет сделать вывод о способности обучающегося решать типовые профессиональные задачи «хорошо»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 80%, результаты выполнения задания содержат несколько незначительных ошибок и технических погрешностей, характер которых указывает на высокий уровень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (знаний, умений и навыков) и позволяет сделать вывод о способности обучающегося решать типовые и ситуативные профессиональные задачи «отлично»: контрольное задание выполнено в полном объеме, результаты выполнения задания содержат не более двух незначительных ошибок, несколько технических погрешностей, характер которых указывает на высокий уровень достижения обучающимся запланированных результатов обучения по дисциплине (знаниями, умениями и навыками) и позволяет сделать вывод о способности обучающегося эффективно решать типовые и ситуативные профессиональные задачи, в том числе повышенного уровня сложности.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН УСИЛЕННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Владелец: **Образовательное учреждение профсоюзов
высшего образования «Академия труда и социальных
отношений» <rector@atiso.ru>**
Сертификат: ced6d31cf7f8ff8b33158f88a623ef6f645eee53
Действителен с 19.05.2024 по 31.12.2099