

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Панин А.А. Андрей Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.06.2026 11:50:12

Уникальный программный ключ:

a5da3d9896e9d535380e3f9e7da4832454af8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования

«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 29 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

**Международный институт консультативной психологии, психоанализа и
нейропсихологии**



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

Замолоцких Е.Г.

«26» января 2026 г

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) программы "Психологическое консультирование"

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

очная и очно-заочная

**Хусаинов В.Х., доцент кафедры гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин**

**Семёнова А.А., старший преподаватель
кафедры социально-гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин**

Москва 2026

Лист согласований

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль Психологическое консультирование) разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 37.03.01 Психология и уровню высшего образования бакалавриат от 29.07.2020, утвержденный приказом Минобрнауки России № 841 (далее – ФГОС ВО, образовательный стандарт), профессиональных стандартов:

- 03.008 «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2023 № 716н.

- 01.002 Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры нейропсихологии и нейрокоучинга

протокол № 6 от «25» декабря 2025 г.

Заведующая кафедрой нейропсихологии
и нейрокоучинга

Славгородская Е.Л.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине	4
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	4
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	10
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	14
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	17
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	18
9.1 Лицензионное программное обеспечение:.....	18
9.2. Электронно-библиотечные системы:	18
9.3. Современные профессиональные баз данных:	19
9.4. Информационные справочные системы:	19
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	20
11.Лист регистрации изменений	21

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования-бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839 (зарегистрирован в Минюсте РФ от 21.08. 2020 г. № 59374) (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);

- приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (зарегистрирован в Минюсте РФ от 21.08. 2021 г. № 64644);

- учебными планами (очной и очно-заочной форм обучения), составленными на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) программы «Психологическое консультирование».

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 Дисциплины (модули) учебных планов направления подготовки 37.03.01 Психология, уровень бакалавриата.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре для очной, очно-заочной форм обучения. Форма контроля – зачет.

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» – формировании физической культуры и здоровьесберегающего мировоззрения личности, ориентированного на физически активный образ жизни, умение использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, а также поддержания социальной активности и высокой работоспособности в профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

1. Изучение теоретических основ учебной дисциплины.
2. Формирование представлений о нормах здорового образа жизни как здоровьесберегающей основе для полноценной социальной жизни и профессиональной деятельности.
3. Актуализация знаний о средствах физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, поддержания социальной активности и высокой работоспособности в процессе профессиональной деятельности.
4. Формирование умений выбирать и практически использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, поддержания социальной активности и высокой работоспособности в процессе профессиональной деятельности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) на основе Профессиональных стандартов: 03.008 «Психолог в социальной сфере» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н (зарегистрирован Министерством юстиции

Российской Федерации 25 декабря 2013 г., регистрационный № 30840); 01.002 Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный № 38575); Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденного приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11 января 2011 г. № 1н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 марта 2011 г., регистрационный № 20237).

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код и наименование индикатора достижения УК	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Лекции. Практические и семинарские занятия. <u>Самостоятельная работа</u>

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	8	8
Аудиторная работа (всего):	8	8
в том числе:		
Лекции	4	4
Семинары, практические занятия	4	4
лабораторные работы	—	—
Консультация	—	—
Внеаудиторная работа (всего):	64	64
в том числе:		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	64	60
Контроль	—	4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	зачет, 1 семестр	зачет, 1 семестр

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Практикум. Лабораторные занятия	Практические занятия /семинары				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1	8,5	0,5			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
2	Социально-биологические основы физической культуры	1	8,5	0,5			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	8,5	0,5			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	10,5	0,5		2	8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	8,5	0,5			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	8,5	0,5			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией

7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	8,5	0,5			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	10,5	0,5		2	8			Опрос, реферат, доклад с презентацией. Тестирование по темам 1-8
9	Вид промежуточной аттестации обучающегося - зачет	1	+							Зачет
	ИТОГО		72	4		4	64			

для очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Практикум. Лабораторные занятия	Практические занятия /семинары				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1	6,5	0,5			6			Опрос, реферат, доклад с презентацией
2	Социально-биологические основы физической культуры	1	6,5	0,5			6			Опрос, реферат, доклад с презентацией
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	8,5	0,5			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	10,5	0,5		2	8			Опрос, реферат, доклад с презентацией
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	8,5	0,5			8			Опрос, реферат, доклад с презентацией

									презентацией
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	8,5	0,5			8		Опрос, реферат, доклад с презентацией
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	8,5	0,5			8		Опрос, реферат, доклад с презентацией
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	10,5	0,5		2	8		Опрос, реферат, доклад с презентацией.
9	Контроль	1	4					4	Тестирование по темам 1-8
10	Вид промежуточной аттестации обучающегося - зачет	1	+						Зачет
	ИТОГО		72	4		4	60	4	

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

Содержание лекционного курса

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Содержание практических занятий

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Содержание лекционного курса

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Содержание практических занятий

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 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание лекционного курса

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей

культуры человека и его образа жизни. Структура жизнедеятельности человека и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Содержание практических занятий

Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Содержание лекционного курса

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Содержание практических занятий

Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервного, эмоционального и психофизического утомления, повышение эффективности интеллектуального труда.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Содержание лекционного курса

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 цель и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цель и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Содержание практических занятий

Знание мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Содержание лекционного курса

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и 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.

Содержание практических занятий

Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Содержание лекционного курса

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

Содержание практических занятий

Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Содержание лекционного курса

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовки занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Содержание практических занятий

Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза. Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Физическая культура и спорт» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить

материал с помощью учебников, указанных в разделе 7 рабочей программы дисциплины. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. Рекомендуется составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Физическая культура и спорт – сравнительная характеристика. Ценности физической культуры. Роль физического воспитания в достижении физического совершенства. Физическое развитие и физическая и функциональная подготовленность – характеристика понятий. Психофизическая подготовка – значение для человека, методы и средства достижения.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата, доклада с презентацией.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, реферат, доклад с презентацией*.
Социально-биологические основы физической культуры	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Роль двигательной функции в повышении устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Здоровый образ жизни и его составляющие.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата, доклада с презентацией.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, реферат, доклад с презентацией*.
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья. Опасности бесконтрольного занятия спортом. Правильный подход к выбору вида спорта и физической активности. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата, доклада с презентацией.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, реферат, доклад с презентацией*.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Роль физической культуры в повышении социальной адаптированности и психоэмоциональной стабильности личности. Методы и средства физической культуры для оптимизации работоспособности и повышения эффективности физического и интеллектуального труда. Методы и средства физической культуры для профилактики нервного, эмоционального и психофизического утомления в процессе учебной и интеллектуальной деятельности.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата, доклада с презентацией.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, реферат, доклад с презентацией*.
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Способы мышечной релаксации для применения в повседневной деятельности. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте. Возможность и условия коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата, доклада с презентацией.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, реферат, доклад с презентацией*.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой. Границы интенсивности физических нагрузок в условиях самостоятельных занятий физической культурой лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок, уровнем физической подготовленности, возрастом и	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата, доклада с презентацией.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, реферат, доклад с презентацией*.

	состоянием здоровья человека. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий – самостоятельное измерение: • артериального давления, • частоты сердечных сокращений, • функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы. Самоконтроль уровня развития физических качеств: • выносливости, • силы, • быстроты, • гибкости, • ловкости.			
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности: • бег, • плавание, • борьба, • гимнастика, • командные виды спорта с мячом, • и т.д. (по желанию студента).	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата, доклада с презентацией.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, реферат, доклад с презентацией*.
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта". Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта" (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности). Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта". ("выбор спорта для подготовки сообщения – по желанию студента)	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата, доклада с презентацией. Подготовка к тестированию по темам 1-8.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, реферат, доклад с презентацией*. Тестирование по темам 1-8.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Сидоров Д.Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов : учебно-методическое пособие / Сидоров Д.Г.. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2025. — 43 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131158.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Сидоров Д.Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде : учебно-методическое пособие / Сидоров Д.Г., Овчинников С.А., Щукин В.М.. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2024. — 36 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131174.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература:

1. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания и спорта : учебник для бакалавров / Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.. — Саратов : Вузовское образование, 2023. — 846 с. — ISBN 978-5-4487-0913-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124165.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — DOI: <https://doi.org/10.23682/124165>.
2. Буров А.Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / Буров А.Э., Ерохина О.А.. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116614.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / И.В. Волкова [и др.].. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 121 с. — ISBN 978-5-528-00504-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131152.html> (дата обращения: 17.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Основы физической реабилитации : учебник / И.Г. Таламова [и др.].. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 355 с. — ISBN 978-5-4497-2193-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130527.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Саввина Н.П. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / Саввина Н.П., Кострикин Л.В., Волокитин А.В.. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2023. — 49 с. — ISBN 978-5-00175-214-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130968.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы

	преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценивания. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает: – соотнесение содержания контроля с целями обучения; – объективность контроля; – валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); – дифференциацию контрольно-измерительных материалов. Формы контроля самостоятельной работы: – просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; – организация самопроверки, – взаимопроверка выполненного задания в группе; – обсуждение результатов выполненной работы на занятии; – проведение письменного опроса; – проведение устного опроса; – организация и проведение индивидуального собеседования; – организация и проведение собеседования с группой; – защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	Опрос – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос, определена в заданиях для самостоятельной работы обучающихся, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.
Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: – компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; – письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 – 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 60 вопросов по всему курсу, рассчитанных по времени на целое занятие. Оценка результатов тестирования может проводиться двумя способами: 1) по 5-балльной системе, когда ответы студентов оцениваются следующим образом: - «отлично» – более 80% ответов правильные; - «хорошо» – более 65% ответов правильные; - «удовлетворительно» – более 50% ответов правильные. Обучающиеся, которые правильно ответили менее чем на 70% вопросов, должны в последующем пересдать тест. При этом необходимо проконтролировать, чтобы вариант теста был другой;

	2) по системе зачет-незачет, когда для зачета по данной дисциплине достаточно правильно ответить более чем на 70% вопросов.
Подготовка к итоговой аттестации по учебной дисциплине (экзамену / зачету / зачету с оценкой)	При подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине (экзамену / зачету / зачету с оценкой) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине – это повторение всего материала дисциплины. При подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к итоговой аттестации по учебной дисциплине включает в себя три этапа: – аудиторная и самостоятельная работа в течение семестра; – непосредственная подготовка в дни, предшествующие аттестации по темам учебной дисциплины; – подготовка по вопросам к итоговой аттестации по учебной дисциплине. Для успешной к итоговой аттестации по учебной дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что: • все основные вопросы, указанные в рабочей программе дисциплины, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; • указанные в рабочей программе формируемые компетенции в результате освоения учебной дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; • семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокому баллу при итоговой аттестации по учебной дисциплине; • начинать подготовку к итоговой аттестации по учебной дисциплине необходимо с первой лекции и первого семинара.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо использование следующих помещений:

Спортивный зал Оснащение: Волейбольная сетка – 1 шт. Баскетбольный щит с кольцом – 2 шт. Скамейка – 4 шт. Скамейка гимнастическая универсальная – 1 шт. Мат гимнастический – 4 шт. Стенка гимнастическая – 1 шт. Комплект гирь – 1 шт. Стол – 2 шт. Стулья – 4 шт. Ворота для мини-футбола – 2 шт. Стойка для дартса – 1 шт. Мишень для дартса – 3 шт. Ковер гимнастический – 2 шт. Стол теннисный любительский – 1 шт. Тренажер беговая дорожка (электрическая) – 2 шт. Тренажер эллипсоид магнитный – 3 шт. Велотренажер магнитный – 1 шт. Тренажер для вертикального жима – 1 шт. Скамья для пресса – 1 шт. Тренажер для мышц спины – 1 шт.	115191, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Даниловский, проезд 4-й Рощинский, д. 9А, 1-ый этаж, Спортивный зал, 291.2 м², помещение №10
---	---

Комплект гантелей обрезиненных – 2 шт. Штанга разборная – 1 шт. Скамейка для жима штанги – 1 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч мини-футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скакалки – 12 шт.	
Помещение для самостоятельной работы с возможностью подключения к Интернету и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (аудитория 304) Оснащение: Экран большого размера – 1 шт. Персональный компьютер с периферией и выходом в интернет (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации, автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС) – 16 шт. Трибуна – 1 шт. Стол ученический одностольный – 16 шт. Стол ученический – 11 шт. Стул ученический – 40 шт. Шкаф закрытый для хранения учебного оборудования – 1 шт. Меловая доска – 1 шт.	115191, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Даниловский, проезд 4-й Рощинский, д. 9А, 3-ий этаж, учебный кабинет №304, 48.8 м ² , помещение №61

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

9.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional – OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
2. Операционная система Microsoft Windows 10 – OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера) и по договору № 2/11/2016-1546 от 02.11.2016г.
3. Программный пакет Microsoft Office 2016 Professional Plus – по договору № 2/11/2016-1546 от 02.11.2016г.
4. Комплексная система антивирусной защиты ESET NOD32 Antivirus Business Edition – лицензия № 3АЧ-69Х-АВК, действует до 13.10.2023г.

9.2. Электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS (www.iprbookshop.ru). Договор № 9599/22 П на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPR BOOKS от 10.10.2022г.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU ([www: http://elibrary.ru](http://elibrary.ru)). Ресурс доступен всем пользователем после регистрации. Лицензионный договор № 350-12/21

от 16.12.21 г.

3. Автоматизированная информационная библиотечная система «МегаПро» Договор №9/10-2012г.
2. Коллекция «Легендарные книги» ЭБС Юрайт (<https://biblioonline.ru/catalog/legendary> и <https://urait.ru/catalog/legendary>) Ресурс доступен всем без регистрации. Договор с ООО «Электронное издательство Юрайт» на безвозмездное использование произведений раздел «Легендарные Книги» от 31.01.2020г.
3. Образовательная платформа «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru> . Договор № 4996 на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе « Электронное издательство Юрайт» от 11.01.2022г.
4. Платформа ВКР-ВУЗ-размещение, хранение материалов и поиск заимствования (<http://vkr-vuz.ru>). Лицензионный Договор № 8966/22 на предоставления доступа к платформе ВКР-ВУЗ от 01.02.2022г.

9.3. Современные профессиональные базы данных:

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации: <http://pravo.gov.ru>
2. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»: <http://www.ict.edu.ru>
3. Научная электронная библиотека: <http://www.elibrary.ru/>
4. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
5. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки: <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
6. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных: <http://webofscience.com>
7. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН): <http://neicon.ru>
8. Базы данных издательства Springer: <https://link.springer.com>
9. База данных СКРИН (крупнейшая база данных по российским компаниям, отраслям, регионам РФ): www.skrin.ru
10. Сайт Центрального Банка Российской Федерации: www.cbr.ru
11. Официальный сайт Федеральной службы по финансовым рынкам (ФСФР): www.fcsn.ru
12. Сайт РБК («РосБизнесКонсалтинг» – ведущая российская компания, работающая в сферах масс-медиа и информационных технологий): www.rbc.ru
13. Информационный портал Правительства Москвы: <http://www.mos.ru>
14. Информационный портал Управления государственной службы и кадров Правительства Москвы: www.hr.mos.ru
15. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте: <https://infosport.ru/>
16. Спортивные ресурсы в сети Интернет. Путеводитель Российской национальной библиотеки по справочным и библиографическим ресурсам: Физкультура и спорт – содержит ссылки на интернет-ресурсы спортивной тематики (всего 97 записей): https://nlr.ru/res/inv/guideseria/sport/cat_show.php?rid=6355
17. "ФизкультУРА" – сайт создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта. Подобрана информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам, таким как плавание кролем или баттерфляем, приёмам техники баскетбола, прыжкам в длину и в высоту: <https://www.fizkult-ura.ru/>

9.4. Информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система «Консультант+»: <https://cons-plus.ru>
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего

образования: <http://fgosvo.ru>

3. Информационно-правовая система Гарант: www.garant.ru

10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования лиц с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья. Применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы либо только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации. Возможно использование диктофона и других записывающих устройств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ОАНО ВО МПСУ. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами невизуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа One Loupe; речевой синтезатор «Голос».

11. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «26» января 2026 г. протокол № 5

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Рабочая программа настоящей учебной дисциплины актуализирована в части п. 6 в связи с обновлением перечня основной и дополнительной ученой литературы для освоения дисциплины за 2026 год	протокол Ученого Совета № 5 от «26» января 2026 г	01.09.2026 г.
2.			
3.			