

## **СОГЛАСОВАНА**

решением Ученого совета  
АНО ВО «МБИ  
имени Анатолия Собчака»  
(протокол от «19» декабря 2024 г. № 6)

## **АКТУАЛИЗИРОВАНА**

решением Ученого совета  
АНО ВО «МБИ  
имени Анатолия Собчака»  
(протокол от «25» декабря 2025 г. № 7)

## **УТВЕРЖДЕНА**

приказом ректора  
АНО ВО «МБИ  
имени Анатолия Собчака»  
от «27» декабря 2024 г. № 56

## **УТВЕРЖДЕНА**

**актуализированная версия**  
приказом ректора  
АНО ВО «МБИ  
имени Анатолия Собчака»  
от «30» декабря 2025 г. № 59

Рабочая программа дисциплины

**«Физическая культура и спорт»**

направление подготовки

**38.03.05 Бизнес-информатика**

направленность (профиль)

**Информационные технологии в бизнесе**

уровень образования

**высшее образование - бакалавриат**

форма обучения

**очная**

год набора

**2025**

Санкт-Петербург  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                              |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                            | 3 |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ                                                                    | 3 |
| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....                                                                        | 3 |
| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ* .....                                                                                  | 4 |
| 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                      | 6 |
| 5.1 Рекомендуемая литература.....                                                                                            | 6 |
| 5.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного<br>обеспечения, в т.ч. отечественного производства..... | 7 |
| 5.3 Перечень информационных справочных систем (ИСС) и современных<br>профессиональных баз данных (СПБД) .....                | 7 |
| 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                      | 7 |
| 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                    | 7 |
| 8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С<br>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....                       | 9 |

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|              |                                                                                                                           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель:</b> | формирование физической культуры студента, способного реализовать её в учебной и социально-профессиональной деятельности. |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.01 Физическая культура и спорт относится к обязательной части Блока 1.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Код и наименование компетенции выпускника                                                                                                         | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                              | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности                                                   | <i>Знать:</i> Основные средства физической культуры. Современные здоровьесберегающие технологии. Средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей в различные периоды жизни человека. Средства и методы повышения и поддержания физической работоспособности, активного долголетия.                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                   | УК-7.2. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                              | <i>Уметь:</i> Планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры. Оценивать собственный уровень физического развития и физической подготовленности. Отбирать и использовать методики здоровьесбережения с учетом собственного статуса здоровья. Самостоятельно подбирать и использовать комплексы упражнений общефизической, профессионально-прикладной физической подготовки (двигательные действия избранного вида спорта). |
|                                                                                                                                                   | УК-7.3. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни, навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-9.<br>Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | <p>УК-9.1<br/>Определяет основные виды нарушений развития, нормативно-правовые основы инклюзии и выбирает корректные способы взаимодействия с лицами с ОВЗ в социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-9.2<br/>Адаптирует условия профессиональной среды, рабочие материалы и коммуникационные процессы для эффективной совместной деятельности и интеграции лиц с ОВЗ.</p> | <p>Знать: классификацию основных нарушений развития (зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, речи, интеллекта).<br/>Нормы этикета и правила корректной терминологии при общении с людьми, имеющими инвалидность.<br/>Российские и международные законы, гарантирующие права лиц с ОВЗ на труд и образование.<br/>Уметь: выбирать адекватный способ коммуникации (вербальный, письменный, альтернативный) в зависимости от структуры нарушения.<br/>Распознавать коммуникативные барьеры и психологические особенности коллег с инвалидностью.<br/>Выявлять элементы дискриминации или недоступности среды на рабочем месте.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Номер и наименование тем и/или разделов/тем                                   | Содержание дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Объем дисциплины (академические часы) * |    |    |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----|----|-----|
|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Контактная работа                       |    |    | СРО |
|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ЗЛТ                                     | ПЗ | ЛР |     |
| Тема 1.<br>Федеральные стандарты по дисциплине «Физическая культура и спорт». | Цели и задачи физической культуры в вузе. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Нормативно-правовая база: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» N 329-ФЗ от 4.12.2007 г ( в ред. от 30.04.2021 г.) | 2                                       |    |    | 1   |
| Тема 2.<br>Компетентностный вектор обучения.                                  | Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Модель компетенций, формируемых дисциплиной. Требования, предъявляемые к уровню физической подготовленности студентов.                                                                                                                  | 2                                       |    |    | 1   |
| Тема 3. Принципы управления физической подготовкой.                           | Организация учебного процесса по дисциплине с учетом дидактических и методических принципов.                                                                                                                                                                                                                              | 2                                       |    |    | 2   |

| Номер и наименование тем и/или разделов/тем                                    | Содержание дисциплины                                                                                                                                                                                                                                             | Объем дисциплины (академические часы) * |    |    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----|----|-----|
|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Контактная работа                       |    |    | СРО |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   | ЗЛТ                                     | ПЗ | ЛР |     |
| Тема 4. Выбор оздоровительных технологий.                                      | Характеристика здорового образа жизни и факторов его определяющих.                                                                                                                                                                                                |                                         |    |    | 2   |
| Тема 5. Индивидуальные маршруты физической подготовки.                         | Физические упражнения как фактор воздействия на организм человека. Влияние двигательной активности на адаптационный потенциал человека. Требования к регуляции двигательной активности.                                                                           | 2                                       |    |    | 2   |
| Тема 6. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки студентов.    | Исторические и современные аспекты программы всероссийского комплекса ГТО.                                                                                                                                                                                        | 2                                       |    |    | 2   |
| Тема 7. Занятия в специальных медицинских группах и с инвалидами.              | Задачи, решаемые при использовании средств лечебной (ЛФК) и адаптивной (АФК) физической культуры. Клинико-биологическое обоснование лечебной физической культуры. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК. Врачебный контроль в лечебной физической культуре. | 2                                       |    |    | 2   |
| Тема 8. Ресурсы физической рекреации.                                          | Ресурсы физической рекреации и двигательной реабилитации. Средства физической культуры. Классификация физических упражнений.                                                                                                                                      |                                         |    |    | 2   |
| Тема 9. Методы адаптивного управления физической подготовкой.                  | Адаптационные процессы. Методы адаптивного управления физической подготовкой.                                                                                                                                                                                     | 2                                       |    |    | 2   |
| Тема 10. Общая, специальная и профессионально-прикладная подготовка студентов. | Основы видов подготовки студентов: общая, специальная, профессионально-прикладная.                                                                                                                                                                                | 2                                       |    |    | 2   |
| Тема 11. Техническая подготовка.                                               | Освоение методов обучения и совершенствования двигательных действий. Диверсификация двигательных умений и навыков.                                                                                                                                                |                                         |    |    | 2   |
| Тема 12. Развитие физических качеств.                                          | Характеристика физических качеств человека. Методы направленного воздействия на развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей, силы. Сензитивные периоды развития физических качеств.                                         | 2                                       |    |    | 2   |
| Тема 13. Характеристика фитнес-программ.                                       | Задачи, решаемые при занятиях фитнесом. Многообразие современных фитнес-методик.                                                                                                                                                                                  | 2                                       |    |    | 2   |
| Тема 14. Специфика занятий игровыми видами спорта.                             | Разновидности и содержание игровых видов спорта. Средства спортивных и подвижных игр в практике физической рекреации и фоновой физической культуры.                                                                                                               | 2                                       |    |    | 2   |
| Тема 15. Структура подготовки спортсмена.                                      | Содержание теоретической, технической, физической, тактической, психологической и специальной соревновательной подготовки.                                                                                                                                        |                                         |    |    | 2   |

| Номер и наименование тем и/или разделов/тем                                   | Содержание дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем дисциплины (академические часы) * |    |    |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----|----|-----------|
|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Контактная работа                       |    |    | СРО       |
|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ЗЛТ                                     | ПЗ | ЛР |           |
| Тема 16. Кондиционная тренировка.                                             | Средства и методы развития физических качеств и повышения функциональной подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                                       |    |    | 2         |
| Тема 17. Соревновательная практика.                                           | Участие в соревнованиях и «открытых» стартах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                         |    |    | 2         |
| Тема 18. Физическая подготовка на подготовительном основном отделениях.       | Нормы двигательной активности, индивидуальные программы физической подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         |    |    | 2         |
| Тема 19. Физическая подготовка в специальных медицинских группах и инвалидов. | Методы коррекции физической нагрузки с учётом нозологии заболевания. Частные методики ЛФК.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                                       |    |    | 2         |
| Тема 20. Комплексы ППФП с учётом специфики труда.                             | Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Выбор и составление комплексов ППФП с учётом специфики профессиональной деятельности.                                                                                                                  | 2                                       |    |    | 2         |
| Тема 21. Методы повышения работоспособности                                   | Методы повышения работоспособности с учётом физического развития и подготовленности студентов. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Педагогический и самоконтроль, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля. | 4                                       |    |    | 2         |
| <b>Форма аттестации (зачет):</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |    |    |           |
| <b>Всего по дисциплине: 72 ч.</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>32</b>                               |    |    | <b>40</b> |

\*ЗЛТ – занятия лекционного типа, ПЗ – все виды занятий семинарского типа, кроме лабораторных работ, ЛР – лабораторные работы, СРО – самостоятельная работа обучающегося

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Рекомендуемая литература

| Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)                                                                                                                                                                                     | Электронные ресурсы                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. | URL:<br><a href="https://urait.ru/bcode/564215">https://urait.ru/bcode/564215</a> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. | URL:<br><a href="https://urait.ru/code/566879">https://urait.ru/code/566879</a> |
| Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20770-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].                               | URL:<br><a href="https://urait.ru/code/558741">https://urait.ru/code/558741</a> |

## 5.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства

- 7-Zip
- LibreOffice
- Офисное приложение - Р7-Офис;
- Антивирус - Kaspersky Endpoint Security;

## 5.3 Перечень информационных справочных систем (ИСС) и современных профессиональных баз данных (СПБД)

| №  | Наименование СПБД/ ИСС                                                                                    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Электронная библиотека Юрайт - <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                          |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY – <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>            |
| 3. | Научная электронная библиотека КиберЛеника – <a href="http://www.cyberleninka.ru">www.cyberleninka.ru</a> |

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Помещения оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.

### *Аудитория для проведения занятий лекционного типа*

Специализированная мебель, учебно-наглядные пособия и технические средства обучения: динамики, проектор, экран, ноутбук/ПК, ауд. 24.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающемуся необходимо ознакомиться со следующими документами:

- учебно-методической документацией;
- локальными нормативными актами, регламентирующими основные вопросы организации и осуществления образовательной деятельности, в том числе регламентирующие порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;
- графиком консультаций сотрудников профессорско- преподавательского состава.

Уровень и глубина освоения дисциплины определяются активной и систематической работой обучающихся на лекционных занятиях, занятиях семинарского типа, выполнением самостоятельной работы, в том числе в части выделения наиболее значимых и актуальных проблем для дальнейшего изучения. Особым условием качественного освоения дисциплины является эффективная организация труда, позволяющая распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком учебного процесса.

При подготовке к учебным занятиям, обучающимся предоставляется возможность посещения консультаций сотрудников профессорско-преподавательского состава согласно расписанию, установленному в графике консультаций.

Аудиторная и внеаудиторная работа обучающихся должна быть направлена на формирование:

- фундаментальных основ мировоззрения, обучающихся и естественнонаучного познания;
- базисных знаний, соответствующих направлению подготовки и заявленной профессиональной области, формирующих целевую и профессиональную основу для подготовки кадров;
- профессиональных компетенций ориентированных на удовлетворение потребностей рынка труда;
- индивидуальной траектории посредством освоения уникального набора профессиональных компетенций, дополняющих компетентностную модель обучающегося, за счет ориентации на конкретные профессиональные специализированные области знаний, определяемые представителями рынка труда;
- мета навыков обучающихся, таких как: командная работа и лидерство, анализ данных, цифровые навыки, разработка и реализация проектов, межкультурное взаимодействие.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.