



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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

(шифр и наименование дисциплины (модуля))

38.03.02 Менеджмент

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Менеджмент организации
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

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

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ».

1. Цель дисциплины (модуля)

Целью дисциплины (модуля) «Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» является формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также контроль деятельности работников.

2. Задачи дисциплины (модуля)

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- 2.1. Изучение средств и методов физического воспитания;
- 2.2. Достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 2.3. Овладение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, а также контроль деятельности работников.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части.

Перечень предшествующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Безопасность жизнедеятельности».

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Процесс изучения дисциплины (модуля) «Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-7	способность использовать методы и средства	средства и методы физического воспитания	и достигать должного уровня физической	средствами самостоятельно го, методически

		физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
--	--	--	--	---	--

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

5.1. Структура дисциплины (модуля)

5.1.1. Объем дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Всего Часов	Семестр	Семестр
		№ 3	№ 6
		часов	часов
Контактная работа (всего):	72	36	36
В том числе:			
Лекции (Л)	36	18	18
Практические занятия (Пр)	36	18	18
Лабораторная работа (Лаб)			
Самостоятельная работа (СРС)			
Контроль			
форма контроля	(3)	(3)	(3)
кол-во часов			
Общая трудоемкость			
часов	72	36	36
зач. ед.	2	1	1

5.1.2. Объем дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1	
		летняя сессия	зимняя сессия
		часов	часов
Контактная работа (всего):	10	10	
В том числе:			
Лекции (Л)	10	10	
Практические занятия (Пр)			
Лабораторная работа (Лаб)			
Самостоятельная работа (СРС)	54	26	28
Контроль			
форма контроля	(3)	(3)	(3)
кол-во часов	8		8
Общая трудоемкость			
часов	72	36	36
зач. ед.	2	1	1

5.2. Содержание дисциплины (модуля)

5.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке менеджера	ОК-7	6	6				
Тема 2. Основы здорового образа жизни	ОК-7	6	6				
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками	ОК-7	4	4				
Тема 4. Регулирование физического и психоэмоционального состояния	ОК-7	4	4				
Тема 5. Организация здорового образа жизни	ОК-7	4	4				
Тема 6. Фитнес	ОК-7	4	4				
Тема 7. Строевые приемы и команды	ОК-7	4	4				
Тема 8. Настольный теннис	ОК-7	4	2				
Обобщающее занятие			2				
ВСЕГО ЧАСОВ: 72		36	36				

Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке менеджера - 6 часов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Практическое занятие – 6 часов.

Вопросы:

1. Роль физкультуры и спорта в развитии общества
2. Социальные функции физкультуры и спорта
3. Физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья

Тема 2. Основы здорового образа жизни- 6 часов

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Практическое занятие – 6 часов.

Вопросы:

1. Понятие «здоровье» и его критерии.
2. Условия окружающей среды.
3. Система знаний о здоровье.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками - 4 часа.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Практическое занятие – 4 часа.

Вопросы:

1. Методика оценки работоспособности.
2. Гимнастика для глаз.
3. Основа методики самомассажа.

Тема 4. Регулирование физического и психоэмоционального состояния- 4 часа.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Практическое занятие – 4 часа.

Вопросы:

1. Оценка коррекции телосложения.
2. Развитие физических качеств.
3. Контроль за состоянием здоровья.

Тема 5. Организация здорового образа жизни- 4 часа.

Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерий эффективности здорового образа жизни.

Практическое занятие – 4 часа.

Вопросы:

1. Обстоятельства, общие для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни.
2. Факторы образа жизни.
3. Отношение к здоровью.

Тема 6. Фитнес- 4 часа.

Фитнес как система упражнений. Фитнес как оздоровительная практика. Методика занятий фитнесом. Виды фитнеса.

Практическое занятие – 4 часа.

Вопросы:

1. Фитнес как система упражнений.
2. Фитнес как оздоровительная практика.
3. Методика занятий фитнесом.
4. Виды фитнеса.

Тема 7. Строевые приемы и команды- 4 часа.

Использование теоретических знаний и методических умений, применение разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Практическое занятие – 4 часа.

Вопросы:

1. Строевая стойка
2. Основная стойка.
3. Строевые команды

Тема 8. Настольный теннис- 2 часа.

История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта. Краткие сведения о развитии настольного тенниса в России и за рубежом.

Практическое занятие – 4 часа.

Вопросы:

1. История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса.
2. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта.
3. Краткие сведения о развитии настольного тенниса в России и за рубежом.

5.2.2. Содержание дисциплины (модуля) по заочной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			СРС	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий				
		Л	Пр	Лаб		
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке менеджера	ОК-7	2				
Тема 2. Основы здорового образа жизни	ОК-7	2				
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками	ОК-7	1				
Тема 4. Регулирование физического и психоэмоционального состояния	ОК-7	1				
Тема 5. Организация здорового образа жизни	ОК-7	1				
Тема 6. Фитнес	ОК-7	1				
Тема 7. Строевые приемы и команды	ОК-7	1				
Тема 8. Настольный теннис	ОК-7	1				
ВСЕГО ЧАСОВ: 72		10				8

Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке менеджера – 2 часа.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Основы здорового образа жизни –2 часа.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками –1 час.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Регулирование физического и психоэмоционального состояния–1 час.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Тема 5. Организация здорового образа жизни–1 час.

Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерий эффективности здорового образа жизни.

Тема 6. Фитнес–1 час.

Фитнес как система упражнений. Фитнес как оздоровительная практика. Методика занятий фитнесом. Виды фитнеса.

Тема 7. Строевые приемы и команды–1 час.

Использование теоретических знаний и методических умений, применение разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 8. Настольный теннис–1 час.

История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта. Краткие сведения о развитии настольного тенниса в России и за рубежом.

6. Методические материалы для изучения дисциплины (модуля)

Методические материалы для изучения дисциплины (модуля) представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины (модуля).

7. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Библиографическое описание учебного издания	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1	Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование).	1-8	https://urait.ru/bcode/453843
2	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). курс).	1-8	https://urait.ru/bcode/454169

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование	Гиперссылка
1.	Министерства науки и высшего образования Российской Федерации:	https://minobrnauki.gov.ru
2.	Министерство просвещения Российской Федерации:	https://edu.gov.ru
3.	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
4.	Федеральный портал «Российское образование»:	http://www.edu.ru/
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	http://window.edu.ru/
6.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	http://school-collection.edu.ru/
7.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	http://srtv.fcior.edu.ru/
8.	Электронно-библиотечная система «IPRbooks»:	http://www.IPRbooks.ru/
9.	Электронная библиотечная система Юрайт:	https://biblio-online.ru/
10.	База данных электронных журналов:	http://www.iprbookshop.ru/6951.html

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине; включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

9.1. Информационные технологии

Информационные технологии – это совокупность методов, способов, приемов и средств обработки документированной информации, включая прикладные программные средства, и регламентированного порядка их применения.

Под информационными технологиями понимается использование компьютерной техники и систем связи для создания, сбора, передачи, хранения и обработки информации для всех сфер общественной жизни.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине могут применяться такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео-аудио-материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет).

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п/п	Наименование	Гиперссылка
1	Министерство спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
2	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://www.rosminzdrav.ru/
3	Статистика Федеральной службы государственной статистики	https://rosstat.gov.ru/statistic

10. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

10.1. Традиционные: объяснительно-иллюстративные,

иллюстративные, объяснительные.

10.2. Инновационные: дифференцированные, информационные, информационно-коммуникационные, модульные, игровые, проблемные и др.

10.3. Интерактивные: организация кейс-технология, проектная технология, тренинг, мозговой штурм и др.






11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)





1. Мяч б/б «Торрес» – 5 шт.;
2. Мяч волейбольный Legend – 5 шт.;
3. Мяч ф/з WINNER – 3 шт.;
4. Секундомер электронный – 1 шт.;
5. Скакалка резиновая – 5 шт.;
6. Обруч пластмасс. – 5 шт.;
7. Сетка в/б – 1 шт.;
8. Сетка б/б – 1 шт.;
9. Насос – 1 шт.;
10. Бодибар - 1 шт.;
11. Скамейка гимнастическая – 1 шт.;
12. Мяч гимнастический – 1 шт.;
13. Мяч н/т Ronin 2* – 3 шт.;
14. Шарик н/т Стига «Клуб Селект» 40 мм. – 3 шт.;
15. Шарик н/т Стига «1 звезда мастер» 40 мм. – 3 шт.;
16. Турник-брусья к шведской стенке – 1 шт.;
17. Гиря 16 кг – 1 шт.;
18. Шведская стенка – 1 шт.;
19. Гриф гантельный 30/360 мм, черный – 1 шт.;
20. Бадминтон K21 2577-01 – 3 шт.;
21. Волан пластик цветной – 5 шт.;
22. Волан перо цветн. в тубе – 5 шт.;
23. Скамья д/пресса – 2 шт.;
24. Коврик турист. 1800*50*06 CM14 – 3 шт.;
25. Сетка д/наст. тен. профес. 30 14 – 1 шт.;
26. Велотренажер TORNED Riva магнитный В-252 – 1 шт.
27. «Козел» гимнастический – 1шт
28. Гантели 5кг (пара) УМиЗ – 1шт.,
29. Гиря – 16кг -1шт.,
30. Граната для метания 0,7кг УМиЗ – 3шт.,
31. Мат гимнастический – 2шт.





12. Оценочные материалы для дисциплины (модуля)




Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).

Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1	30.08.2018	10	Договор № 3422 от 28.05.2018 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС. Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе	Актуализация литературы	
2	30.08.2018	10-11	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата): приказ Минобрнауки РФ от 12 января 2016 № 7 Пункт 7.3.4	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
3	21.01.2019	10	Договор № 3422 от 28.05.2018 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС. Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.	Актуализация литературы	
4	21.01.2019	10-11	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата): приказ Минобрнауки РФ от 12 января 2016 № 7 Пункт 7.3.4	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
5	21.01.2019	12	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент	Обновление комплекта лицензионного программного обеспечения	

			(уровень бакалавриата): приказ Минобрнауки РФ от 12 января 2016 № 7 Пункт 7.3.2		
6	02.09.2019	10	Договор от 20.06.2019 № 4161 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе. Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.	Актуализация литературы	
7	02.09.2019	10-11	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата): приказ Минобрнауки РФ от 12 января 2016 № 7 Пункт 7.3.4	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
8	02.09.2019	12	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата): приказ Минобрнауки РФ от 12 января 2016 № 7 Пункт 7.3.2	Обновление комплекта лицензионного программного обеспечения	
9	02.09.2020	10	Договор от № 14/07-2020 от 14.07.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе. Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.	Актуализация литературы	

10	19.10.2020	10-11	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направления подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата): приказ Минобрнауки РФ от 12.08.2020 №970 Пункт 4.3.4	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
11	19.10.2020	12	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направления подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата): приказ Минобрнауки РФ от 12.08.2020 №970 Пункт 4.3.2	Обновление комплекта лицензионного программного обеспечения	
12	30.08.2021	10	Договор № 7764/21 от 21.03.2021 на оказании услуг по предоставлению доступа к ЭБС. Договор № 4574 от 12.04.2021 на предоставление доступа к образовательной платформе. Лицензионное соглашение № 7783/21 от 25.03.2021 на использование адаптированных технологий ЭБС (для лиц с ограниченными возможностями)	Актуализация литературы	
13	30.08.2021	10-11	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направления подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата): приказ Минобрнауки РФ от 12.08.2020 №970 Пункт 4.3.4	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

14	30.08.2021	12	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направления подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата): приказ Минобрнауки РФ от 12.08.2020 №970 Пункт 4.3.2	Обновление комплекта лицензионного программного обеспечения	
15	30.08.2022	10	Договор № 7764/21 от 25.03.2021 на оказании услуг по предоставлению доступа к ЭБС. Лицензионный договор № 5343 от 23.06.2022 Лицензионное соглашение № 7783/21 от 25.03.2021 на использование адаптированных технологий ЭБС (для лиц с ограниченными возможностями зрения)	Актуализация литературы	
16	30.08.2022	10-11	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направления подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата): приказ Минобрнауки РФ от 12.08.2020 №970 Пункт 4.3.4	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
17	30.08.2022	12	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направления подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата): приказ Минобрнауки РФ от 12.08.2020 №970 Пункт 4.3.2	Обновление комплекта лицензионного программного обеспечения	