

**Автономная некоммерческая образовательная организация**

**высшего образования**

**«Воронежский экономико-правовой институт»**

**(АНОО ВО «ВЭПИ»)**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.13 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(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»

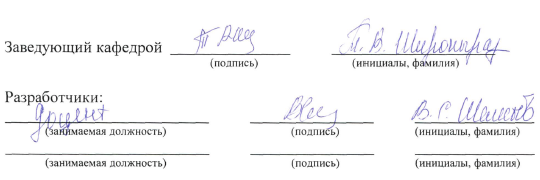
Воронеж 2016

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 января 2016 № 7, учебным планом по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент организации», год начала подготовки –2016.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии

Протокол от «13» февраля 2016 г. № 7

**1. Цель дисциплины (модуля)**



Целью изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»является формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**2. Задачи дисциплины (модуля)**

2.1. Способствовать формированию знаний об основных средствах и методах физического самосовершенствования;

2.2. Способствовать формированию умений подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;

2.3. Способствовать формированию навыков реализации программы совершенствования физических качеств.

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части дисциплин учебного плана.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт».

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Психология здоровья».

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

Процесс изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность | управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами | навыками разработки комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, навыками ведения здорового образа жизни |

**5. Структура и содержание дисциплины (модуля)**

5.1. Структура дисциплины (модуля)

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего  часов | Семестр | | | | | |
| № 1 | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | № 6 |
| часов | часов | часов | часов | часов | часов |
| Контактная работа (всего): | | 86 | 17 | 15 | 17 | 15 | 12 | 10 |
| В том числе:  Лекции (Л) | | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия (Пр) | | 86 | 17 | 15 | 17 | 15 | 12 | 10 |
| Лабораторная работа (Лаб) | | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР) | | 242 | 37 | 39 | 37 | 39 | 30 | 60 |
| Контроль | форма контроля | З | З | З | З | З | З | З |
| кол-во часов | - | - | - | - | - | - | - |
| Общая трудоемкость | часов | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 42 | 70 |
| зач. ед. | - | - | - | - | - | - | - |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего  часов | Курс | | | | | |
| № 2 | № 2 | № 3 | № 3 | № 4 | № 4 |
| часов | часов | часов | часов | часов | часов |
| Контактная работа (всего): | | 10 | - | - | - | - | - | 10 |
| В том числе:  Лекции (Л) | | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия (Пр) | | 10 | - | - | - | - | - | 10 |
| Лабораторная работа (Лаб) | | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР) | | 294 | 50 | 50 | 50 | 50 | 54 | 40 |
| Контроль | форма контроля | З | З | З | З | З | З | З |
| кол-во часов | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Общая трудоемкость | часов | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 54 |
| зач. ед. | - | - | - | - | - | - | - |

5.2. Содержание дисциплины (модуля)

5.2.1. Содержание дисциплины(модуля) по очной форме обучения

5.2.1.1. Введение в элективные дисциплины по физической культуре и спорту

| 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. Основы общей физической подготовки | ОК-7 | - | 4 | - | 8 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 2. Основы настольного тенниса | ОК-7 | - | 4 | - | 10 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 3. Основы шахмат | ОК-7 | - | 4 | - | 10 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения | ОК-7 | - | 5 | - | 9 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| ВСЕГО ЧАСОВ: |  | - | 17 | - | 37 | - | - |

Тема 1. Основы общей физической подготовки – 12 часов.

Содержание: Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 2. Основы настольного тенниса – 14 часов.

Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Тема 3. Основы шахмат – 14 часов.

Содержание: Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы.

Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения – 14 часов.

Содержание: Исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность, заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация). Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы).

5.2.1.2. Общая физическая подготовка

| 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. Основы общей физической подготовки | ОК-7 | - | 4 | - | 40 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 2. Фитнес | ОК-7 | - | 28 | - | 50 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 3. Настольный теннис | ОК-7 | - | 29 | - | 70 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 4. Общая физическая подготовка | ОК-7 | - | 25 | - | 45 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| ВСЕГО ЧАСОВ: |  | - | 86 | - | 205 | - | - |

Тема 1. Основы общей физической подготовки - 44 часа.

Содержание: Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 2. Фитнес - 78 часов.

Содержание: Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питьевой режим. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Тема 3. Настольный теннис - 99 часов.

Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Тема 4. Общая физическая подготовка - 70 часа.

Содержание: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.

5.2.1.3. Настольный теннис

| 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. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания | ОК-7 | - | 2 | - | 37 | подготовка к устному опросу, тестированию написание реферата | устный опрос, реферат, тест |
| Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису | ОК-7 | - | 2 | - | 37 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 3. Техника настольного тенниса | ОК-7 | - | 40 | - | 37 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 4. Тактика настольного тенниса | ОК-7 | - | 37 | - | 74 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису | ОК-7 | - | 5 | - | 27 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| ВСЕГО ЧАСОВ: |  | - | 86 | - | 205 | - | - |

Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания - 39 часов.

Содержание: 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.

Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису - 39 часов.

Содержание: Оборудование инвентарь: игровые условия, сетка, мяч, ракетка. Основные термины. Проведение встречи, партии. Порядок игры. Выбор подачи, приема и сторон. Требования к правильной подаче, правильному возврату. Присуждение выигрышного очка. Переигровка. Остановка игры. Перерывы. Права и обязанности участника соревнований. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Система проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанная. Командные матчи. Обязанности и права судей. Судейская бригада. Руководство ходом проведения встречи.

Тема 3. Техника настольного тенниса - 77 часов.

Содержание: Классификация техники настольного тенниса. Стойка, хват ракетки, передвижения, подачи, атакующие удары

Тема 4. Тактика настольного тенниса – 111 часов.

Содержание: Классификация тактики настольного тенниса. Тактические действия теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Индивидуальные тактические действия теннисиста в нападении и защите. Тактические действия в защите и нападении в парной игре.

Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису - 33 часа.

Содержание: Участие в учебных соревнованиях по настольному теннису. Судейство учебных соревнований.

5.2.1.4. Шахматы

| 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. Краткая история шахмат | ОК-7 | - | 2 | - | 20 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 2. Шахматная доска | ОК-7 | - | 2 | - | 20 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 3. Шахматные фигуры | ОК-7 | - | 2 | - | 20 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 4. Начальная расстановка фигур | ОК-7 | - | 4 | - | 20 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 5. Ходы и взятие фигур | ОК-7 | - | 10 | - | 24 | подготовка к устному опросу, тестированию, написание реферата | устный опрос, реферат, тест |
| Тема 6. Шахматная партия | ОК-7 | - | 22 | - | 26 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 7. Игра всеми фигурами | ОК-7 | - | 26 | - | 48 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля | ОК-7 | - | 18 | - | 27 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| ВСЕГО ЧАСОВ: |  | - | 86 | - | 205 | - | - |

Тема 1. Краткая история шахмат – 22 часа.

Содержание: Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы.

Тема 2. Шахматная доска – 22 часа.

Содержание: Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.

Тема 3. Шахматные фигуры – 22 часа.

Содержание: Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9).

Тема 4. Начальная расстановка фигур – 24 часа.

Содержание: Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Тема 5. Ходы и взятие фигур – 34 часа.

Содержание: Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение. Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки.

Тема 6. Шахматная партия – 48 часов.

Содержание: Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

Тема 7. Игра всеми фигурами – 74 часа.

Содержание: Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.

Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля – 45 часов.

Содержание: Правила и законы дебюта. Дебютные ошибки. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов партии. Детский мат и защита от него. Игра против «повторюшки-хрюшки». Связка в дебюте. Коротко о дебютах. Принципы игры в дебюте. Классификация дебютов.

Понятие о тактике. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Понятие о стратегии. Пути реализации материального перевеса.

Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля.

Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля).

5.2.1.5. Здоровый образ жизни и здоровьесбережение

| 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 |
| Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений | ОК-7 |  | | | | | |
| Тема 1. Человек и его здоровье | ОК-7 | - | 10 | - | 26 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений | ОК-7 | - | 12 | - | 26 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни | ОК-7 | - | 12 | - | 26 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 4. Диагностика здоровья | ОК-7 | - | 14 | - | 26 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ | ОК-7 |  | | | | | |
| Тема 5. Формирование культуры здоровья | ОК-7 | - | 14 | - | 26 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности | ОК-7 | - | 14 | - | 48 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп | ОК-7 | - | 10 | - | 27 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| ВСЕГО ЧАСОВ: |  | - | 86 | - | 205 | - | - |

Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений - 152 часа.

Содержание: Исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность, заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация). Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы). Факторы риска и устойчивости (экологические, социальные, биологические; эндогенные и экзогенные). Качество жизни и здоровья (физическая активность, трудоспособность, система знаний жизненных приоритетов, психическая устойчивость, привычка к ЗОЖ, социальная и интеллектуальная активность. Профилактика заболеваний, неспособности и повреждений на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики (на конкретных примерах). Поддержание независимости пожилых, профилактика коронарных, кардиоваскулярных заболеваний, остеопороза и остеохондроза.

Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ – 101 часа.

Содержание: Формирование культуры здоровья (валеологическое образование – изучение, оценка и управление собственным здоровьем, повышение резервов здоровья, воспитание ответственности человека за свое здоровье, сохранение и укрепление здоровья, улучшение здоровья путем изменения поведения, информационные программы, профилактическая работа, разработка государственной политики ЗОЖ). Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности. Самоконтроль и самооценка состояния здоровья.

5.2.2. Содержание дисциплины(модуля) по заочной форме обучения

5.2.2.1. Введение в элективные дисциплины по физической культуре и спорту

| 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. Основы общей физической подготовки | ОК-7 | - | - | - | 12 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 2. Основы настольного тенниса | ОК-7 | - | - | - | 12 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 3. Основы шахмат | ОК-7 | - | - | - | 12 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения | ОК-7 | - | - | - | 14 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| ВСЕГО ЧАСОВ: |  | - | - | - | 50 | - | 4 |

Тема 1. Основы общей физической подготовки – 12 часов.

Содержание: Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 2. Основы настольного тенниса – 12 часов.

Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Тема 3. Основы шахмат – 12 часов.

Содержание: Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы.

Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения – 14 часов.

Содержание: Исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность, заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация). Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы).

5.2.2.2. Общая физическая подготовка

| 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. Основы общей физической подготовки | ОК-7 | - | - | - | 61 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 2. Фитнес | ОК-7 | - | - | - | 61 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 3. Настольный теннис | ОК-7 | - | - | - | 61 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 4. Общая физическая подготовка | ОК-7 | - | 10 | - | 61 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| ВСЕГО ЧАСОВ: |  | - | 10 | - | 244 | - | - |

Тема 1. Основы общей физической подготовки - 61 час.

Содержание: Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 2. Фитнес - 61 час.

Содержание: Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питьевой режим. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Тема 3. Настольный теннис - 61 час.

Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Тема 4. Общая физическая подготовка - 71 час.

Содержание: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.

5.2.2.3. Настольный теннис

| 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. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания | ОК-7 | - | - | - | 48 | подготовка к устному опросу, тестированию написание реферата | устный опрос, реферат, тест |
| Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису | ОК-7 | - | - | - | 48 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 3. Техника настольного тенниса | ОК-7 | - | 6 | - | 48 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 4. Тактика настольного тенниса | ОК-7 | - | 4 | - | 50 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису | ОК-7 | - | - | - | 50 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| ВСЕГО ЧАСОВ: |  | - | 10 | - | 244 | - | - |

Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания - 48 часов.

Содержание: 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.

Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису - 48 часов.

Содержание: Оборудование инвентарь: игровые условия, сетка, мяч, ракетка. Основные термины. Проведение встречи, партии. Порядок игры. Выбор подачи, приема и сторон. Требования к правильной подаче, правильному возврату. Присуждение выигрышного очка. Переигровка. Остановка игры. Перерывы. Права и обязанности участника соревнований. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Система проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанная. Командные матчи. Обязанности и права судей. Судейская бригада. Руководство ходом проведения встречи.

Тема 3. Техника настольного тенниса - 54 часа.

Содержание: Классификация техники настольного тенниса. Стойка, хват ракетки, передвижения, подачи, атакующие удары

Тема 4. Тактика настольного тенниса - 54 часа.

Содержание: Классификация тактики настольного тенниса. Тактические действия теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Индивидуальные тактические действия теннисиста в нападении и защите. Тактические действия в защите и нападении в парной игре.

Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису - 50 часов.

Содержание: Участие в учебных соревнованиях по настольному теннису. Судейство учебных соревнований.

5.2.2.4. Шахматы

| 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. Краткая история шахмат | ОК-7 | - | - | - | 30 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 2. Шахматная доска | ОК-7 | - | - | - | 30 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 3. Шахматные фигуры | ОК-7 | - | - | - | 30 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 4. Начальная расстановка фигур | ОК-7 | - | - | - | 30 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 5. Ходы и взятие фигур | ОК-7 | - | 2 | - | 30 | подготовка к устному опросу, тестированию, написание реферата | устный опрос, реферат, тест |
| Тема 6. Шахматная партия | ОК-7 | - | 2 | - | 30 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 7. Игра всеми фигурами | ОК-7 | - | 4 | - | 34 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля | ОК-7 | - | 2 | - | 30 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| ВСЕГО ЧАСОВ: |  | - | 10 | - | 244 | - | - |

Тема 1. Краткая история шахмат – 30 часов.

Содержание: Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы.

Тема 2. Шахматная доска – 30 часов.

Содержание: Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.

Тема 3. Шахматные фигуры – 30 часов.

Содержание: Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9).

Тема 4. Начальная расстановка фигур – 30 часов.

Содержание: Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Тема 5. Ходы и взятие фигур – 32 часа.

Содержание: Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение. Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки.

Тема 6. Шахматная партия – 32 часа.

Содержание: Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

Тема 7. Игра всеми фигурами – 38 часов.

Содержание: Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.

Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля – 32 часа.

Содержание: Правила и законы дебюта. Дебютные ошибки. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов партии. Детский мат и защита от него. Игра против «повторюшки-хрюшки». Связка в дебюте. Коротко о дебютах. Принципы игры в дебюте. Классификация дебютов.

Понятие о тактике. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Понятие о стратегии. Пути реализации материального перевеса.

Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля.

Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля).

5.2.2.5. Здоровый образ жизни и здоровьесбережение

| 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 |
| Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений |  |  | | | | | |
| Тема 1. Человек и его здоровье | ОК-7 | - | - | - | 34 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений | ОК-7 | - | - | - | 34 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни | ОК-7 | - | - | - | 34 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 4. Диагностика здоровья | ОК-7 | - | - | - | 34 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ |  |  | | | | | |
| Тема 5. Формирование культуры здоровья | ОК-7 | - | 2 | - | 36 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности | ОК-7 | - | 4 | - | 36 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп | ОК-7 | - | 4 | - | 36 | подготовка к устному опросу, написание реферата | устный опрос, реферат |
| ВСЕГО ЧАСОВ: |  | - | 10 | - | 244 | - | - |

Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений - 136 часов.

Содержание: Исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность, заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация). Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы). Факторы риска и устойчивости (экологические, социальные, биологические; эндогенные и экзогенные). Качество жизни и здоровья (физическая активность, трудоспособность, система знаний жизненных приоритетов, психическая устойчивость, привычка к ЗОЖ, социальная и интеллектуальная активность. Профилактика заболеваний, неспособности и повреждений на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики (на конкретных примерах). Поддержание независимости пожилых, профилактика коронарных, кардиоваскулярных заболеваний, остеопороза и остеохондроза.

Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ - 108 часов.

Содержание: Формирование культуры здоровья (валеологическое образование – изучение, оценка и управление собственным здоровьем, повышение резервов здоровья, воспитание ответственности человека за свое здоровье, сохранение и укрепление здоровья, улучшение здоровья путем изменения поведения, информационные программы, профилактическая работа, разработка государственной политики ЗОЖ). Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности. Самоконтроль и самооценка состояния здоровья.

1. **Методические материалы для изучения дисциплины (модуля)**

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

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

7.1. Основная литература

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Период обучения (о. / з.) | Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.) | Используется при изучении разделов (тем) | Режим доступа |
| 1. | 1,2,3,4,5,6/1,2,3 | Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Профессиональное образование). | 1-8 | / <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-424884> |
| 2. | 1,2,3,4,5,6/1,2,3 | Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 232 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). / | 1-8 | <https://biblio-online.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-423485> |
| 3. | 1,2,3,4,5,6/1,2,3 | Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Университеты России). / | 1-8 | <https://biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423971> |
| 4. | 1,2,3,4,5,6/1,2,3 | Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). / | 1-8 | <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-415983> |
| 5. | 1,2,3,4,5,6/1,2,3 | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). / | 1-8 | <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413056> |

7.2. Дополнительная литература

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Период обучения (о. / з.) | Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.) | Используется при изучении разделов (тем) | Режим доступа |
| 1. |  | Ягодин В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. В. Ягодин ; под науч. ред. З. В. Сенук. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 113 с. — (Серия : Университеты России). / | 1-8 | <https://biblio-online.ru/book/osnovy-sportivnoy-etiki-428072> |
| 2. | 1,2,3,4,5,6/1,2,3 | Семёнова Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — (Серия : Университеты России). / | 1-8 | <https://biblio-online.ru/book/sportivnaya-orientaciya-i-otbor-423293> |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование ресурса | Режим доступа |
| 1 | Министерство образования и науки Российской Федерации: | [http://минобрнауки.рф/](http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/) |
| 2 | Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки: | <http://obrnadzor.gov.ru/ru/> |
| 3 | Федеральный портал «Российское образование»: | [http://www.edu.ru/.](http://www.edu.ru/) |
| 4 | Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: | <http://window.edu.ru/> |
| 5 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: | <http://school-collection.edu.ru/> |
| 6 | Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: | <http://fcior.edu.ru/> |
| 7. | Электронно-библиотечная система «IPRbooks»: | [http://www.IPRbooks.ru/](http://www.iprbooks.ru/) |
| 8. | Электронная библиотечная система Юрайт: | <https://biblio-online.ru/> |
| 9. | База данных электронных журналов: | <http://www.iprbookshop.ru/6951.html> |

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

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 «Физическая культура и спорт» применяются такие информационные технологии, как: информационные (справочные) системы, базы данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, компьютерное тестирование.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Режим доступа (при наличии) |
| 1 | Министерство спорта Российской Федерации | <https://www.minsport.gov.ru/> |
| 2 | Министерство здравоохранения Российской Федерации | <https://www.rosminzdrav.ru/> |
| 3 | Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет | <https://www.krugosvet.ru> |

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

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

1. Традиционные: объяснительно-иллюстративные, иллюстративные, объяснительные;

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

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

**11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

| №  п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий | Перечень оборудования и технических средств обучения | Состав комплекта лицензионного программного обеспечения |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Спортивный зал. Аудитория для занятия физической культурой и спортом | Шведска стенка, скамьи гимнастические, комплект гантелей со стойкой для хранения, скамья для гантелей, скамья для штанги, коврики для йоги, балансирующие платформы, лестницы для тренировок, беговые дорожки, эллиптические тренажеры, велотренажеры, силовая рама |  |

**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 |
|  | 28.08.2016 |  | 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; Пункт 7.3.4 | Актуализация литературы, обновление комплекта лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем |  |
|  | 28.08.2017 |  | 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; Пункт 7.3.4 | Актуализация литературы, обновление комплекта лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, изменение структуры рабочей программы в соответствии с утвержденным макетом |  |
|  | 30.08.2018 |  | 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; Пункт 7.3.4 | Актуализация литературы, обновление комплекта лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем |  |