



УТВЕРЖДЕНО

на заседании Учёного совета

ОУП ВО «АТиСО»

«16» января 2026 г. протокол № 19

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

(шифр и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

51.03.01 Культурология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Основы управления в сфере культуры и социума

(наименование профиля / специализации)

бакалавриат

(уровень высшего образования)

Кафедра гуманитарных, социальных и естественнонаучных дисциплин

Разработчик программы:

старший преподаватель кафедры гуманитарных,

социальных и естественнонаучных дисциплин

Коваль Е.И.

Севастополь – 2026

Оглавление

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	3
2.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	3
2.1	Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
2.2	Результаты освоения образовательной программы.....	3
3.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
4.	ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	4
5.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
5.1	Содержание дисциплины (модуля)	5
5.2	Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий	6
6.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	7
7.	ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА	7
8.	ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	7
9.	ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	9

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины является - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлено на формирование следующих компетенций:

универсальных компетенций и индикаторов их достижения:

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.2 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2.2 Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

методические основы физического воспитания (общей физической подготовки и (или) спортивных игр), основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;

Уметь:

придерживаться здорового образа жизни;
самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

Владеть:

методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
демонстрировать способность и готовность: применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Навыки и/или опыт деятельности для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях (по шахматам и шашкам)

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части учебного плана цикла ООП ВО направления подготовки 39.03.02 «Социальная работа».

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)	328		

Контактная работа – аудиторные занятия:	160		
Лекции	10		
Семинары, практические занятия	150		
Лабораторные работы			
Самостоятельная работа обучающегося (всего с промежуточной аттестацией)	168		
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание дисциплины (модуля)

1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений.

4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Тема 6. Общая характеристика шахмат и шашек как полноценного вида спорта.

Шахматная и шашечная доска. Нотация. Ходы фигур. Шах. Мат. Пат. Рокировка. Основная цель шахматной партии. Нападение на короля - шах, мат. Защита от шаха. Понятие пата. Длинная и короткая рокировка, возможность ее осуществления. Дебюты. Открытые дебюты, шотландская партия, шотландский гамбит. Королевский гамбит.

Испанская партия. Французская защита. Связка и ее значение. Техника игры в миттельшпиле.

Изучение и совершенствование дебютов: испанская партия, русская партия, сицилианская защита. Ферзевы гамбит.

Староиндийская защита. Защита Нимцовича. Французская защита. Защита Каро-Канн.

Общая характеристика шахмат шашек как специфического вида адаптивной физической культуры.

Креативные умственно ориентированные шахматные и шашечные практики. Экстремальные виды психофизической игровой активности.

5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: часов **328**

Форма обучения	Очная	Вид контроля	Зачет
----------------	-------	--------------	-------

№ п.п.	Порядковый номер темы в соответствии с разделом 5.1 РПД	Очная				Очно-заочная				Заочная			
		Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС
		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР	
1.	Тема 1	1	10		24								

№ п.п.	Порядковый номер темы в соответствии с разделом 5.1 РПД	Очная				Очно-заочная				Заочная			
		Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС
		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР	
2.	Тема 2	1	30		24								
3.	Тема 3	2	30		34								
4.	Тема 4	2	30		20								
5.	Тема 5	2	30		42								
6.	Тема 6	2	20		24								
7.	Промежуточная аттестация (часов)	0	0		0								
ВСЕГО ЧАСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ		10	150		168								

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

В процессе физического воспитания студентов очной формы обучения активно применяются внеаудиторные формы работы: участие студентов во внутренних и выездных соревнованиях в качестве спортсменов, представителей команды, участие в судействе соревнований, выполнение обязанностей технического персонала, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями по рекомендации преподавателя. Для студентов специальной медицинской группы, освобожденных врачом от посещения практических занятий, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено выполнение реферата.

Темы рефератов:

- 1.Методические принципы физического воспитания
- 2.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие
- 3.Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности.
- 4.Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
- 5.Шахматы и шашки как полноправные виды спорта

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
1.	Опейкин М.В. Михеев С.И. Воробец С.В. Максимов И.В.	Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное.	М.: ИИЦ «АТиСО»	2019	https://web.atiso.ru/bibl/DocLib

2.	Небытова Л. А. Катренко М. В. Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие	Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ)	2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book
№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
3.	Захарова Л. В. Люлина Н. В. Кудрявцев М. Д.	Физическая культура: учебник	Сибирский федеральный университет (СФУ)	2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
4.	Волчек, А. А.	Шашечный практикум : учебное пособие : в 3 частях	3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Проспект, 2021.	2021	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698677 – Текст : электронный.
5.	Барский, В. Л.	Шахматная школа : первый год обучения : методическое пособие	Москва : Вако, 2025. – 176 с.	2025	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=724791
6.	Барский, В. Л.	Шахматная школа : второй год обучения : методическое пособие	Москва : Вако, 2024	2024	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=724792

*ЭБС – электронно-библиотечная система

Дополнительная литература:

1. Волчек, А. А. Шашечный практикум : учебное пособие : в 3 частях : [12+] / А. А. Волчек. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Проспект, 2021. – Часть 2. Позиции от 2001 до 4000. – 304 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698678> (дата обращения: 23.12.2025). – ISBN 978-5-392-34270-9. – Текст : электронный.
2. Волчек, А. А. Шашечный практикум : учебное пособие : в 3 частях : [12+] / А. А. Волчек. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Проспект, 2021. – Часть 3. Позиции от 4001 до 5555. – 232 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698679> (дата обращения: 23.12.2025). – ISBN 978-5-392-34271-6. – Текст : электронный.
3. Гродзенский, С. Я. Энциклопедия заочных шахмат : справочник : [12+] / С. Я. Гродзенский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Проспект, 2020. – 880 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=620753> (дата обращения:

23.12.2025). – ISBN 978-5-392-31696-0. – DOI 10.31085/9785392316960-2020-880. – Текст : электронный.

4. Шахматы и шашки в рабочем клубе «64» / ред. Н. В. Крыленко. – Москва : Издательство ВЦСПС, 1925. – № 1. – 18 с. – Режим доступа: по подписке. –
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119652>. – Текст : электронный.

5. Шахматы и шашки в рабочем клубе «64» / ред. Н. В. Крыленко. – Москва : Издательство ВЦСПС, 1925. – № 2. – 18 с. – Режим доступа: по подписке. –
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119653>. – Текст : электронный.

6. Шахматы и шашки в рабочем клубе «64» / ред. Н. В. Крыленко. – Москва : Издательство ВЦСПС, 1925. – № 5. – 18 с. – Режим доступа: по подписке. –
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119656>. – Текст : электронный.

7. Шахматы и шашки в рабочем клубе «64» / ред. Н. В. Крыленко. – Москва : Издательство ВЦСПС, 1925. – № 9. – 18 с. – Режим доступа: по подписке. –
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119659>. – Текст : электронный.

Для авторизованных пользователей. Регистрация по индивидуальному логину и паролю.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Интернет ресурс (адрес) Название программы/Системы	Описание ресурса Описание программы/Системы
1.	www.lib.sportedu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2.	biblioclub.ru/index	ЭБС biblioclub.ru/
3.	www.bibl.atiso.ru	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО

9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий «Спортивный зал общефизической подготовки».

Скамья – 4 шт., стенд информационный – 2 шт., тумбочка – 1 шт., шкаф инвентарный – 1 шт., карематы – 10 шт., стол письменный с шахматными досками – 7 шт., шахматы – 7 наборов, шашки – 7 наборов, стулья – 14 шт., палки для северной ходьбы – 20 комплектов.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Стол 4-х местный – 5 шт., стол-парта 2-х местная – 10 шт., 32 посадочных

места, рабочее место преподавателя, доска маркерная, переносной мультимедийный проектор, ноутбук, экран, 2 колонки

Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

4 компьютерных стола, 4 компьютера с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ОУП ВО «АТиСО», наушники – 2 шт., доска маркерная, столы-парты 3-х местные – 2 шт., столы-парты 2-х местные – 2 шт., 14 стульев, веб-камера, 2 колонки, переносной экран