

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный экономический университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и
методической работе

Шубаева В.Г./

«28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки	09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль) программы	Цифровизация экономической деятельности
Уровень высшего образования	бакалавриат
Форма обучения	очная

Составители:

_____ / к.п.н., доцент Архипова Ю.А.

_____ / к.п.н., доцент Венгерова Н.Н.

Санкт-Петербург
2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	5
6. ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА	7
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	7
7.1. Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины...	7
7.2. Организация самостоятельной работы	8
8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	8
9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
9.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
9.2. Материально-техническое обеспечение учебного процесса	10
10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	10
11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11

1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование физической культуры студента, способного реализовать её в учебной социально-профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О. "Физическая культура и спорт" относится к обязательной части Блока 1 и является обязательной для освоения обучающимся вне зависимости от направленности (профиля) программы.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций, представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикаторов достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной деятельности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p>	<p>Знать: основные средства физической культуры. Уметь: планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры (УК-7.1)</p> <p>Знать: средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей. Уметь: анализировать собственный уровень физического развития и физической подготовленности (УК-7.2)</p> <p>Знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Уметь: подбирать комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом собственного статуса здоровья и уровня физической подготовленности (УК-7.3)</p>

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 72 часа.
 Форма промежуточной аттестации: зачет – 3 семестр.

Распределение фонда времени по темам дисциплины представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

Номер и наименование тем	Объем дисциплины (ак. часы)			
	Контактная работа			СРО
	ЗЛТ	ПЗ	ЛР	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Тема 1. Федеральные стандарты по дисциплине «ФК»	2	-	-	1
Тема 2. Компетентностный вектор обучения		-	-	1
Тема 3. Принципы управления физической подготовкой		-	-	1
Тема 4. Выбор оздоровительных технологий	2	-	-	1
Тема 5. Индивидуальные маршруты физической подготовки	2	-	-	2
Тема 6. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки	2	-	-	1
Тема 7. Занятия в специальных медицинских группах и с инвалидами	2	-	-	1
Тема 8. Ресурсы физической рекреации		-	-	1
Тема 9. Методы адаптивного управления физической подготовкой	2	-	-	1
Тема 10. Общая, специальная и профессионально-прикладная подготовка студентов	2	-	-	2
Тема 11. Техническая подготовка		-	-	1
Тема 12. Развитие физических качеств		-	-	2
Тема 13. Характеристика фитнес-программ	2	-	-	1
Тема 14. Специфика занятий игровыми видами спорта	2	-	-	2
Тема 15. Структура подготовки спортсмена	2	-	-	2
Тема 16. Кондиционная тренировка	4	-	-	4
Тема 17. Соревновательная практика	2	-	-	2
Тема 18. Физическая подготовка на подготовительном и основном отделениях	2	-	-	2
Тема 19. Физическая подготовка в специальных медицинских группах и инвалидов	2	-	-	2
Тема 20. Комплексы ППФП с учётом специфики труда	2	-	-	4
Тема 21. Методы повышения работоспособности	2	-	-	4
Всего по дисциплине:	34	-	-	38

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

5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Федеральные стандарты по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Цели и задачи физической культуры в вузе. Нормативно-правовая база: федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Тема 2. Компетентностный вектор обучения

Модель компетенций, формируемых дисциплиной. Требования, предъявляемые к уровню физической подготовленности студентов.

Тема 3. Принципы управления физической подготовкой

Организация учебного процесса по дисциплине с учётом дидактических и методических принципов.

Тема 4. Выбор оздоровительных технологий

Характеристика здорового образа жизни и факторов его определяющих.

Тема 5. Индивидуальные маршруты физической подготовки

Влияние двигательной активности на адаптационный потенциал человека. Требования к регуляции двигательной активности.

Тема 6. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки студентов

Исторические и современные аспекты программы всероссийского комплекса ГТО.

Тема 7. Занятия в специальных медицинских группах и с инвалидами

Задачи, решаемые при использовании средств лечебной (ЛФК) и адаптивной (АФК) физической культуры.

Тема 8. Ресурсы физической рекреации

Ресурсы физической рекреации и двигательной реабилитации. Классификация физических упражнений.

Тема 9. Методы адаптивного управления физической подготовкой

Адаптационные процессы. Методы адаптивного управления физической подготовкой.

Тема 10. Общая, специальная и профессионально-прикладная подготовка студентов

Основы видов подготовки студентов: общая, специальная, профессионально-прикладная.

Тема 11. Техническая подготовка

Освоение методов обучения и совершенствования двигательных действий. Диверсификация двигательных умений и навыков.

Тема 12. Развитие физических качеств

Методы направленного воздействия на развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей, силы.

Тема 13. Характеристика фитнес-программ

Задачи, решаемые при занятиях фитнесом.

Тема 14. Специфика занятий игровыми видами спорта

Разновидности и содержание игровых видов спорта.

Тема 15. Структура подготовки спортсмена

Содержание теоретической, технической, физической, тактической, психологической и специальной соревновательной подготовки.

Тема 16. Кондиционная тренировка

Средства и методы развития физических качеств и повышения функциональной подготовленности.

Тема 17. Соревновательная практика

Участие в соревнованиях и «открытых» стартах.

Тема 18. Физическая подготовка на подготовительном и основном отделениях

Нормы двигательной активности, индивидуальные программы физической подготовки.

Тема 19. Физическая подготовка в специальных медицинских группах и инвалидов

Методы коррекции физической нагрузки с учётом нозологии заболевания.

Тема 20. Комплексы ППФП с учётом специфики труда

Выбор и составление комплексов ППФП с учётом специфики профессиональной деятельности.

Тема 21. Методы повышения работоспособности

Методы повышения работоспособности с учётом физического развития и подготовленности студентов.

6. ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

Занятия семинарского типа учебным планом не предусмотрены.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**7.1. Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины**

Для формирования четкого представления об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине в самом начале учебного курса, обучающийся должен ознакомиться с учебно- методической документацией:

- рабочей программой дисциплины: с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, перечнем знаний и умений, которыми в процессе освоения дисциплины должен владеть обучающийся;
- порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации;
- графиком консультаций преподавателей кафедры.
- Систематическое выполнение учебной работы на занятиях лекционных и семинарских типов, а также выполнение самостоятельной работы позволит успешно освоить дисциплину.
- В процессе освоения дисциплины обучающимся следует:
- слушать, конспектировать излагаемый преподавателем материал;
- ставить, обсуждать актуальные проблемы курса, быть активным на занятиях;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений;
- выполнять задания практических занятий полностью и в установленные

сроки.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.

Обучающимся, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному занятию, рекомендуется не позже чем в 2 – недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме.

7.2. Организация самостоятельной работы

Под самостоятельной работой обучающихся понимается планируемая работа обучающихся, направленная на формирование указанных компетенций, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, без его непосредственного участия.

Методическое обеспечение самостоятельной работы при наличии обучающихся лиц с ограниченными возможностями представляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Виды самостоятельной работы по дисциплине представлены в таблице 7.2.1.

Таблица 7.2.1 – Организация самостоятельной работы обучающегося

№ темы	Вид самостоятельной работы
1	2
1-21	Подготовка к текущему контролю (опрос)
1-13	Подготовка к рубежному контролю 1 (опрос-тестирование 1)
14-21	Подготовка к рубежному контролю 2 (опрос-тестирование 2)

Каждый вид СРО, указанный в таблице 7.2.1 обеспечен методическими материалами.

В учебно-методическом издании: Физическая культура [Электронный ресурс] : Методические рекомендации по дисциплине для всех направлений подготовки высшего образования (уровень бакалавриата и специалитета) / Санкт-Петербургский государственный экономический университет, кафедра Физической культуры; сост. В.И. Григорьев, Л.Т. Кудашова – Санкт-Петербург : [б.и.], 2017, представлены материалы по методике самостоятельного изучения студентами учебной дисциплины и подготовке к проверке знаний.

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- лекция-дискуссия (тема № 3. Принципы управления физической подготовкой; тема №13. Характеристика фитнес-программ);
- проблемная лекция (тема №5. Индивидуальные маршруты физической подготовки; тема №21. Методы повышения работоспособности).

Лекция дискуссия позволяет преподавателю не только излагать лекционный материал, используя ответы слушателей на свои вопросы, но и организовывать свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами.

Проблемная лекция с разбором конкретных ситуаций позволяет успешно достигать цели при взаимодействии преподавателя и студентов в приобщении их к объективным противоречиям развития научного знания и способам их разрешения; формирует мышление студентов и вызывает их познавательную активность.

9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Таблица 9.1.1 – Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ. СПбГЭУ	Электронные ресурсы
Физическая культура : учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.] .— Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 424 с.	основная	—	ЭБС Юрайт
Венгерова Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии кондиционной направленности: учебное пособие / Н.Н. Венгерова, Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк. — Санкт-Петербург : Изд-во СПбГЭУ, 2015. - 91 с. —Сведения доступны также по Интернету: орас.unescon.ru .	основная	155	ЭБ ОРАС.UNECON.RU
Кудашова Л.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учебное пособие / Л.Т.Кудашова .— Санкт-Петербург : Изд-во СПбГЭУ, 2014 — 78 с. — Сведения доступны также по Интернету: орас.unescon.ru .	дополнительная	108	ЭБ ОРАС.UNECON.RU
Кудашова Л.Т. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебное пособие / Л.Т. Кудашова, Н.Н. Венгерова. —Санкт-Петербург : изд-во СПбГЭУ, 2014. - 96 с. - Сведения доступны также по Интернету: орас.unescon.ru .	дополнительная	109	ЭБ ОРАС.UNECON.RU

Таблица 9.1.2 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД)

№	Наименование СПБД
1	Электронная библиотека Grebennikon.ru – www.grebennikon.ru
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY – www.elibrary.ru
3	Научная электронная библиотека КиберЛеника – www.cyberleninka.ru
4	База данных ПОЛПРЕД Справочники – www.polpred.com
5	База данных OECD Books, Papers & Statistics на платформе OECD iLibrary – www.oecd-ilibrary.org

Таблица 9.1.3 – Перечень информационных справочных систем (ИСС)

№	Наименование ИСС
1	Справочная правовая система КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или www.consultant.ru)
2	Справочная правовая система «ГАРАНТ» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или www.garant.ru)
3	Информационно-справочная система «Кодекс» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или

	www.kodeks.ru
4	Электронная библиотечная система BOOK.ru - www.book.ru
5	Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАЙТ – www.urait.ru
6	Электронно-библиотечная система ЗНАНИУМ (ZNANIUM) – www.znanium.com
7	Электронная библиотека СПбГЭУ – opac.unicon.ru

9.2. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Таблица 9.2.1 – Перечень программного обеспечения (ПО)

№	Наименование ПО
1	Microsoft Windows Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г.)
2	Microsoft Office Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г.)
3	7-Zip (freeware)

Таблица 9.2.2 – Перечень учебных аудиторий для проведения учебных занятий, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения

Наименование учебных аудиторий, перечень оборудования и технических средств обучения	Адрес (местоположение) учебных аудиторий
Ауд. 1044 Учебная аудитория (для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации). Специализированная мебель и оборудование: Учебная мебель на 90 посадочных мест (парт 45шт.), рабочее место преподавателя (2 стола), доска меловая 1 шт. (3-х секционная), кафедра 1шт., стул из 2ш., стул к/з 1шт., Переносной мультимедийный комплект: Ноутбук HP 250 G6 1WY58EA, Мультимедийный проектор LG PF1500G. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: мультимедийные приложения к лекционным курсам и практическим занятиям, интерактивные учебно-наглядные пособия.	191023, г. Санкт-Петербург, ул. Канал Грибоедова, 30/32, литер «А», «Б», «Р»

10. 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 Университет 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;
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом и является приложением к рабочей программе дисциплины (модуля).