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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной и методической работе
_____В.Г. Шубаева
«20» июня 20 18 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки	10.03.01 Информационная безопасность
Направленность (профиль) программы	Безопасность компьютерных систем (в экономике и управлении)
Уровень высшего образования	бакалавриат
Форма обучения	очная

Составитель:
_____ / д.п.н., профессор Григорьев В.И.

Санкт-Петербург
2018

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 3
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ 5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 5
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 5
4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ 6
5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ 8
6. ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА 8
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10
7.1 Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины . 10
7.2 Организация самостоятельной работы 10
8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 11
9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 12
9.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 12
9.2. Материально-техническое обеспечение учебного процесса 13
10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... 13
11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 14

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)
Цель дисциплины	Формирование физической культуры студента, способного реализовать её в учебной социально-профессиональной деятельности.
Планируемые результаты обучения	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Тематическая направленность дисциплины	Освоение оздоровительных систем К. Купера, Н. Амосова, Л. Лидьярда, Ф. Суслова, П. Иванова, Пилатеса. Освоение базовых программ занятий гигиенической гимнастикой и закаливанием. Профилактика вредных привычек и профзаболеваний. Освоение базовых вариантов занятий оздоровительной ходьбой, статодинамическими и дыхательными упражнениями, элементами релаксации и стретчинга. Овладение комплексами ЛФК (коррекционной гимнастики) для студентов с ограниченными возможностями (с учётом соматической патологии) и инвалидов с физическими недостатками. Повышение резервных возможностей организма с помощью дыхательной гимнастики К. Бутейко и А. Стрельниковой. Приобретение навыков коррекции нагрузки с учетом нозологии заболевания. Освоение комплексов общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук, ног, туловища. Освоение комплексов прикладных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, повышение вестибулярной устойчивости. Организационно-методические основы круговой тренировки. Выбор специализации из видов спорта, культивируемых на кафедре (аэробика, баскетбол, бодибилдинг, волейбол, настольный теннис, плавание, футбол). Специфика организации подготовки спортсменов к соревнованиям. Система студенческих спортивных соревнований. Совершенствование структуры физической подготовки (технической, физической, тактической, психологической и соревновательной). Кондиционная тренировка. Повышение функциональной подготовленности и уровня развития специальных физических качеств. Участие в соревнованиях по избранной специализации. Совершенствование техники танцевальных движений в сочетании с шагами, подскоками, прыжками под ритмичную музыку в темпе. Диверсификация двигательных умений и навыков в оздоровительной аэробике. Сопряженное развитие выносливости, гибкости и координационных способностей в аэробике Освоение методов коррекции массы тела, проблемных зон телосложения с помощью физкультурно-оздоровительных технологий. Совершенствование техники силовых упражнений с отягощениями (штангой, гантелями, гирями, резиновыми амортизаторами), на тренажерах для разных групп мышц. Развитие силы и гибкости разных групп мышц, увеличение мышечной массы тела в атлетической гимнастике. Освоение методов самоконтроля физического развития и подготовленности. Освоение и совершенствование биодинамических параметров бега трусцой, семенящего бега, бега по различному покрытию, бега в подъём и на спуске, прыжка в длину с места и с разбега. Кроссовая подготовка. Формирование разностороннего двигательного потенциала. Устранение излишнего мышечного напряжения, повышение согласованности движений в беговом шаге Полисоревновательная подготовка в легкой атлетике (участие в спаррингах,

	контрольных забегах, прикидках и соревнованиях). Освоение и совершенствование техники плавания кролем и брассом. Освоение техники поворотов. Повышение функциональных возможностей и гибкости при занятиях плаванием. Освоение методов оптимизации физической нагрузки и регуляции энергообеспечения. Совершенствование техники перемещения игрока; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля, ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину в баскетболе. Развитие специальной (игровой) выносливости и координационных способностей в баскетболе. Совершенствование технико-тактической подготовленности в баскетболе. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в волейболе. Общая и специальная (игровая) подготовка. Освоение программы тренировочных нагрузок в волейболе. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболиста. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в футболе Общая и специальная (игровая) подготовка в футболе. Освоение программы тренировочных нагрузок. Совершенствование технико-тактической подготовленности футболиста. Организация самостоятельных занятий с профессиональной направленностью. Освоение индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры.
Кафедра	**Физической культуры**

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, её активного использования во всестороннем развитии личности;
- овладение оздоровительными технологиями, необходимыми для повышения работоспособности, развития психофизических способностей и свойств личности;
- повышение двигательных, интеллектуальных и функциональных возможностей организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» относится к элективным дисциплинам, блок ЭД.01 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 планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции выпускника	Этапы формирования компетенций	Планируемые результаты обучения/индикаторы достижения компетенций (показатели освоения компетенции)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8	Уметь: выполнять комплекс физкультурных упражнений; творчески применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; выполнять комплексы упражнений общефизической подготовки, атлетической гимнастики и ЛФК; применять приёмы самомассажа и релаксации; использовать средства физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей; применять на занятиях приёмы

		самозащиты и самостраховки; уметь сотрудничать в коллективных формах на практических занятиях. У(ОК-8) Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. В (ОК-8)

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Форма промежуточной аттестации: зачет – 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Распределение фонда времени по темам дисциплины по очной форме обучения 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	
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Тема 1. Освоение оздоровительных систем К. Купера, Н. Амосова, Л. Лидьярда, Ф. Суслова, П. Иванова, Пилатеса	-	6	-	-
Тема 2. Освоение базовых программ занятий гигиенической гимнастикой и закаливанием	-	4	-	-
Тема 3. Профилактика вредных привычек и профзаболеваний	-	2	-	-
Тема 4. Освоение базовых вариантов занятий оздоровительной ходьбой, статодинамическими и дыхательными упражнениями, элементами релаксации и стретчинга	-	4	-	-
Тема 5. Овладение комплексами ЛФК (коррекционной гимнастики) для студентов с ограниченными возможностями (с учётом соматической патологии) и инвалидов с физическими недостатками	-	4	-	-
Тема 6. Повышение резервных возможностей организма с помощью дыхательной гимнастики К. Бутейко и А. Стрельниковой. Приобретение навыков коррекции нагрузки с учетом нозологии заболевания	-	4	-	-
Тема 7. Освоение комплексов общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук, ног, туловища	-	4	-	-
Тема 8. Освоение комплексов прикладных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, повышение вестибулярной устойчивости	-	4	-	-
Тема 9. Организационно-методические основы круговой тренировки	-	4	-	-
Тема 10. Выбор специализации из видов спорта, культивируемых на кафедре (аэробика, баскетбол, бодибилдинг, волейбол, настольный теннис, плавание, футбол)	-	4	-	-
Тема 11. Специфика организации подготовки спортсменов к соревнованиям	-	4	-	-
Тема 12. Система студенческих спортивных соревнований	-	4	-	-
Тема 13. Совершенствование структуры физической подготовки	-	10	-	-

(технической, физической, тактической, психологической и соревновательной)				
Тема 14. Кондиционная тренировка. Повышение функциональной подготовленности и уровня развития специальных физических качеств	-	10	-	-
Тема 15. Участие в соревнованиях по избранной специализации	-	4	-	-
Всего за семестр:	-	***72***	-	-
Тема 16. Совершенствование техники танцевальных движений в сочетании с шагами, подскоками, прыжками под ритмичную музыку в темпе. Диверсификация двигательных умений и навыков в оздоровительной аэробике.	-	14	-	-
Тема 17. Сопряженное развитие выносливости, гибкости и координационных способностей в аэробике	-	14	-	-
Тема 18. Освоение методов коррекции массы тела, проблемных зон телосложения с помощью физкультурно-оздоровительных технологий	-	6	-	-
Тема 19. Совершенствование техники силовых упражнений с отягощениями (штангой, гантелями, гирями, резиновыми амортизаторами), на тренажерах для разных групп мышц	-	16	-	-
Тема 20. Развитие силы и гибкости разных групп мышц, увеличение мышечной массы тела в атлетической гимнастике	-	16	-	-
Тема 21. Освоение методов самоконтроля физического развития и подготовленности	-	6	-	-
Всего за семестр:	-	***72***	-	-
Тема 22. Освоение и совершенствование биодинамических параметров бега трусцой, семенящего бега, бега по различному покрытию, бега в подъём и на спуске, прыжка в длину с места и с разбега		4		6
Тема 23. Кроссовая подготовка. Формирование разностороннего двигательного потенциала. Устранение излишнего мышечного напряжения, повышение согласованности движений в беговом шаге	-	4		4
Тема 24. Полисоревновательная подготовка в легкой атлетике (участие в спаррингах, контрольных забегах, прикидках и соревнованиях)	-	2		2
Тема 25. Освоение и совершенствование техники плавания кролем и брассом. Освоение техники поворотов	-	10		10
Тема 26. Повышение функциональных возможностей и гибкости при занятиях плаванием	-	6		4
Тема 27. Освоение методов оптимизации физической нагрузки и регуляции энергообеспечения в плавании	-	10		10
Всего за семестр:	-	***36***		***36***
Тема 28. Совершенствование техники перемещения игрока; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля, ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину в баскетболе.	-	14		2
Тема 29. Развитие специальной (игровой) выносливости и координационных способностей в баскетболе.	-	14		2
Тема 30. Совершенствование технико-тактической подготовленности в баскетболе.	-	8	-	-
Всего за семестр:	-	***36***		***4***
Тема 31. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в волейболе.	-	8	-	-
Тема 32. Общая и специальная (игровая) подготовка. Освоение программы тренировочных нагрузок в волейболе.	-	8	-	-

Тема 33. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболиста	-	8	-	-
Тема 34. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в футболе	-	4	-	-
Тема 35. Общая и специальная (игровая) подготовка в футболе. Освоение программы тренировочных нагрузок	-	4	-	-
Тема 36. Совершенствование технико-тактической подготовленности футболиста.	-	4	-	-
Всего за семестр:	-	***36***	-	-
Тема 37. Организация самостоятельных занятий с профессиональной направленностью	-	16	-	-
Тема 38. Освоение индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры	-	20	-	-
Всего за семестр:	-	***36***	-	-
Всего по дисциплине:	-	**288**		**40**

*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

Занятия лекционного типа учебным планом не предусмотрены.

6. ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

Таблица 6.1 – Практические занятия/ Семинарские занятия / Лабораторные работы

№ темы	Тема занятия	Вид занятия / оценочное средство
1	*2*	*3*
1.	Освоение оздоровительных систем К. Купера, Н. Амосова, Л. Лидьярда, Ф. Суслова, П. Иванова, Пилатеса	ПЗ: комплекс упражнений
2.	Освоение базовых программ занятий гигиенической гимнастикой и закаливанием	
3.	Профилактика вредных привычек и профзаболеваний	
4.	Освоение базовых вариантов занятий оздоровительной ходьбой, статодинамическими и дыхательными упражнениями, элементами релаксации и стретчинга	
5.	Овладение комплексами ЛФК (коррекционной гимнастики) для студентов с ограниченными возможностями (с учётом соматической патологии) и инвалидов с физическими недостатками	
6.	Повышение резервных возможностей организма с помощью дыхательной гимнастики К. Бутейко и А. Стрельниковой. Приобретение навыков коррекции нагрузки с учетом нозологии заболевания	
7.	Освоение комплексов общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук, ног, туловища	ПЗ: комплекс упражнений
8.	Освоение комплексов прикладных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, повышение вестибулярной устойчивости	
9.	Организационно-методические основы круговой тренировки	
10.	Выбор специализации из видов спорта, культивируемых на кафедре (аэробика, баскетбол, бодибилдинг, волейбол, настольный теннис, плавание, футбол)	ПЗ: контрольные упражнения (нормативы)
11.	Специфика организации подготовки спортсменов к соревнованиям	
12.	Система студенческих спортивных соревнований	

13.	Совершенствование структуры физической подготовки (технической, физической, тактической, психологической и соревновательной)	
14.	Кондиционная тренировка. Повышение функциональной подготовленности и уровня развития специальных физических качеств	
15.	Участие в соревнованиях по избранной специализации	
16.	Совершенствование техники танцевальных движений в сочетании с шагами, подскоками, прыжками под ритмичную музыку в темпе. Диверсификация двигательных умений и навыков в оздоровительной аэробике	ПЗ: контрольные упражнения (нормативы)
17.	Сопряженное развитие выносливости, гибкости и координационных способностей в аэробике.	
18.	Освоение методов коррекции массы тела, проблемных зон телосложения с помощью физкультурно-оздоровительных технологий.	
19.	Совершенствование техники силовых упражнений с отягощениями (штангой, гантелями, гирями, резиновыми амортизаторами), на тренажерах для разных групп мышц.	
20.	Развитие силы и гибкости разных групп мышц, увеличение мышечной массы тела в атлетической гимнастике.	
21.	Освоение методов самоконтроля физического развития и подготовленности.	
22.	Освоение и совершенствование биодинамических параметров бега трусцой, семенящего бега, бега по различному покрытию, бега в подъём и на спуске, прыжка в длину с места и с разбега.	ПЗ: контрольные упражнения (нормативы)
23.	Кроссовая подготовка. Формирование разностороннего двигательного потенциала. Устранение излишнего мышечного напряжения, повышение согласованности движений в беговом шаге.	
24.	Полисоревновательная подготовка в легкой атлетике (участие в спаррингах, контрольных забегах, прикидках и соревнованиях).	
25.	Освоение и совершенствование техники плавания кролем и брассом. Освоение техники поворотов.	
26.	Повышение функциональных возможностей и гибкости при занятиях плаванием.	
27.	Освоение методов оптимизации физической нагрузки и регуляции энергообеспечения в плавании.	
28.	Совершенствование техники перемещения игрока; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля, ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину в баскетболе.	ПЗ: контрольные упражнения (нормативы)
29.	Развитие специальной (игровой) выносливости и координационных способностей в баскетболе.	
30.	Совершенствование технико-тактической подготовленности в баскетболе. .	
31.	Овладение техникой и тактикой игры в волейбол. Перемещения игрока; верхняя и нижняя передача; передача мяча за голову; передача мяча в прыжке; подача мяча; прием мяча снизу.	ПЗ: контрольные упражнения (нормативы)
32.	Общая и специальная (игровая) подготовка волейболиста. Освоение программы тренировочных нагрузок.	
33.	Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболиста.	
34.	Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в футболе.	
35.	Общая и специальная (игровая) подготовка в футболе. Освоение программы тренировочных нагрузок	

36.	Совершенствование технико-тактической подготовленности футболиста.	
37.	Организация самостоятельных занятий с профессиональной направленностью	ПЗ: контрольные упражнения (нормативы)
38.	Освоение индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры	

*ПЗ – практические занятия, СЗ – семинарские занятия, ЛР – лабораторные работы

Содержание практического раздела рабочей программы для специального учебного отделения имеет оздоровительную (корригирующую и профилактическую) направленность с учётом показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой для разных нозологических групп (выраженности функциональных нарушений в организме). При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход. Обучающиеся специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья, в конце семестра вместе с обучающимися, освобожденными от практических занятий, представляют рефераты по соответствующим темам и проводят комплексы соответствующих упражнений (см. ФОС по дисциплине).

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 семинарского типа 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 установленные сроки.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале не удалось, то обратится к к преподавателю.

Обучающимся, пропустившим занятия (независимо от причин) и 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. При освоении дисциплины учебным планом предусмотрено 76 часов самостоятельной работы.

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*
22-24	Подготовка к текущему контролю (подготовка и участие в легкоатлетическом кроссе)
25-27	Подготовка к текущему контролю (подготовка и участие в учебных соревнованиях по плаванию)
28-29	Подготовка к текущему контролю (подготовка и участие в учебных соревнованиях по спортивным играм)

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 (элективные дисциплины)*» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

На практических занятиях используются активные и интерактивные методы обучения: ГТ- групповой тренинг, ИУ - имитационные упражнения, АКС - анализ конкретных ситуаций, ГК- групповая консультация, ИТ - индивидуальный тренаж, ПИУ - педагогические игровые упражнения, ТД - тематическая дискуссия.

Активные и интерактивные методы обучения характеризуются высокой степенью включенности обучающихся в учебный процесс, активизируя их познавательную и творческую деятельность при решении поставленных задач, так как суть активных и интерактивных методов состоит в том, что учебный процесс организуется на основе взаимодействия, диалога, в ходе которого учащиеся учатся критически мыслить, решать различные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях, общаться с другими людьми. Для этого проводится индивидуальная, парная и групповая работа, работа с различными источниками информации, организуются исследовательские проекты, ролевые игры и т.д. Так, в рамках преподавания дисциплины ФКиС (элективные дисциплины), обучающиеся получают задание раскрыть интересующий обучающихся вопрос, для чего готовится ими выступление и проводится занятие в форме тематической дискуссии (ТД) с обсуждением темы всеми занимающимися. Учебно-тренировочные занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования определенных умений и навыков

средствами физической культуры и спорта. Так при занятиях спортивными играми часто проводится анализ тактических действий (АКС), после чего задания отрабатываются как в группе (ГТ), так и индивидуально (ИТ). При обучении техническим приемам на первом этапе обучения используются подготовительные, подводящие и имитационные упражнения (ИУ). На занятиях по физической культуре хорошо зарекомендовали себя метод самооценки уровня подготовленности, когда собственные показатели сравниваются с имеющимися половозрастными нормами (АКС). Используются ПИУ, ролевые игры, когда учащиеся в парах или небольших подгруппах выполняют различные роли (преподаватель-ученик), обучая различным комбинациям упражнений; либо принимая нормативы, указывая на ошибки и сравнивая результаты с предложенными табличными данными. Выполнением домашнего самостоятельного задания может стать проведение фрагмента разминки с последующим обсуждением всеми участниками занятия (ГК), в процессе чего выявляется степень готовности обучающихся к практическому овладению предложенному действию.

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: opac.unecon.ru.	основная	155	ЭБ OPAC.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: opac.unecon.ru.	основная	109	ЭБ OPAC.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: opac.unecon.ru.	дополнительная	108	ЭБ OPAC.UNECON.RU
Совершенствование двигательных способностей с использованием фитбола : учебное пособие / И.Е.Устинов, А.А.Кочергина, А.В.Федорова, Ю.А.Архипова .— Санкт-Петербург : Изд-во СПбГЭУ, 2016 .— 82 с. — Сведения доступны также по Интернету: opac.unecon.ru	дополнительная	105	ЭБ OPAC.UNECON.RU
Кудашова Л.Т. Формирование зрелищности спортивного праздника: теория и практика : учебное пособие / Л.Т.Кудашова, В.И.Григорьев, В.Ф.Кудашов .— Санкт-Петербург : Изд-во СПбГЭУ, 2018 .— 80 с. — Сведения доступны также по Интернету: opac.unecon.ru .	дополнительная	55	ЭБ OPAC.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 eLIBRARRY – 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.unecon.ru

9.2. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

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

Таблица 9.2.1 – Перечень программного обеспечения (ПО)

№ п/п	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)

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).