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

**УТВЕРЖДАЮ**
Проректор по учебной и методической работе
_____В.Г. Шубаева
«_17_» ___06_____20_19_г.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

| | |
|---|---|
| Направление подготовки | 27.03.02 Управление качеством |
| Направленность (профиль) программы | Управление качеством в бизнес-системах |
| Уровень высшего образования | бакалавриат |
| Форма обучения | очная |

Составители:
_____ / к.п.н., доцент Архипова Ю.А.
_____ / к.п.н., доцент Венгерова Н.Н.

Санкт-Петербург
2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ 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 ..... 7
8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ..... 8
9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 8
9.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины ..... 8
9.2. Материально-техническое обеспечение учебного процесса ..... 9
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 ..... 10

# 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** формирование способностей к эффективному использованию ресурсов физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

– освоение основ физической культуры, позволяющих успешно выполнять социальные и профессиональные функции;
– овладение основами оздоровительных технологий, необходимых для повышения работоспособности, развития психофизических способностей и свойств личности;
– повышение двигательных, интеллектуальных и функциональных возможностей организма.

# 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.Б. "Физическая культура и спорт" относится к базовой 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 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 | Знать: основные средства и методы физического воспитания; основы физической культуры, позволяющих успешно выполнять социальные и профессиональные функции<br>З (ОК-8) |

# 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Форма промежуточной аттестации: зачет – 4,6 семестр.

Распределение фонда времени по темам дисциплины по очной форме обучения представлено в таблице 4.1

Таблица 4.1 – Распределение фонда времени по темам дисциплины (очная форма обучения)

| Номер и наименование тем | Объем дисциплины (ак. часы) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Контактная работа | | | СРО |
| | ЗЛТ | ПЗ | ЛР | |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| 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 |
| ***Всего за семестр:*** | ***18*** | **-** | **-** | ***18*** |
| 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 | 4 | - | - | 2 |
| ***Всего за семестр:*** | ***18*** | **-** | **-** | ***18*** |
| **Всего по дисциплине:** | **36** | **-** | **-** | **36** |

*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 упражнения.

**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 лекционного типа, 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 занятий полностью и в установленные сроки.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале не удалось, то обратится к лектору (по графику его консультаций).

Обучающимся, пропустившим занятия (независимо от причин) и не подготовившимся к 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* |
| 3,13,5, 21 | Подготовка к текущему контролю (опрос) |
| 1-9,15-19 | Подготовка к рубежному контролю 1 (опрос-тестирование 1,3) |
| 10-13,20-21 | Подготовка к рубежному контролю 2 (опрос-тестирование 2,4) |

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

## 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 | основная | 155 | ЭБ OPAC.UNECON.RU |

| | | | |
|---|---|---|---|
| с. —Сведения доступны также по Интернету: 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 |
| 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. | дополнительная | 109 | 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 |

## 9.1. 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) |

## 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).