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

**УТВЕРЖДАЮ**
Проректор по учебной и методической работе
_____ Шубаева В.Г.
«17» _____06_____20_19_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**
**(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)**

| | |
|---|---|
| Направление подготовки | 41.03.05 Международные отношения |
| Направленность (профиль) программы | Внешняя политика России и зарубежных стран |
| 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**

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....4
1..ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ.....4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....4
4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....7
5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ.....9
6. ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА.....9
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....11
7.1. Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины…11
7.2. Организация самостоятельной работы.....12
8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....12
9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....13
9.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....13
9.2. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.....14
10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....14
11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....15

# АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| **Наименование дисциплины** | **Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)** |
| **Цель дисциплины** | **Формирование физической культуры студента, способного реализовать её в учебной социально-профессиональной деятельности.** |
| **Планируемые результаты обучения** | **Владеть: способами отбора и выполнения комплексов упражнений общефизической, профессионально-прикладной физической подготовки (двигательных действий избранного вида спорта)** |
| **Тематическая направленность дисциплины** | **Освоение оздоровительных систем К. Купера, Н. Амосова, Л. Лидьярда, Ф. Суслова, П. Иванова, Пилатеса.**<br>**Освоение базовых программ занятий гигиенической гимнастикой и закаливанием.**<br>**Профилактика вредных привычек и профзаболеваний.**<br>**Освоение базовых вариантов занятий оздоровительной ходьбой, статодинамическими и дыхательными упражнениями, элементами релаксации и стретчинга.**<br>**Овладение комплексами ЛФК (коррекционной гимнастики) для студентов с ограниченными возможностями (с учётом соматической патологии) и инвалидов с физическими недостатками.**<br>**Повышение резервных возможностей организма с помощью дыхательной гимнастики К. Бутейко и А. Стрельниковой. Приобретение навыков коррекции нагрузки с учетом нозологии заболевания.**<br>**Освоение комплексов общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук, ног, туловища.**<br>**Освоение комплексов прикладных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, повышение вестибулярной устойчивости.**<br>**Организационно-методические основы круговой тренировки.**<br>**Выбор специализации из видов спорта, культивируемых на кафедре (аэробика, баскетбол, бодибилдинг, волейбол, настольный теннис, плавание, футбол).**<br>**Специфика организации подготовки спортсменов к соревнованиям.**<br>**Система студенческих спортивных соревнований.**<br>**Совершенствование структуры физической подготовки (технической, физической, тактической, психологической и соревновательной).**<br>**Кондиционная тренировка. Повышение функциональной подготовленности и уровня развития специальных физических качеств.**<br>**Участие в соревнованиях по избранной специализации.**<br>**Совершенствование техники танцевальных движений в сочетании с шагами, подскоками, прыжками под ритмичную музыку в темпе. Диверсификация двигательных умений и навыков в оздоровительной аэробике.**<br>**Сопряженное развитие выносливости, гибкости и координационных способностей в аэробике**<br>**Освоение методов коррекции массы тела, проблемных зон телосложения с помощью физкультурно-оздоровительных технологий.**<br>**Совершенствование техники силовых упражнений с отягощениями (штангой, гантелями, гирями, резиновыми амортизаторами), на тренажерах для разных групп мышц.**<br>**Развитие силы и гибкости разных групп мышц, увеличение мышечной массы тела в атлетической гимнастике.**<br>**Освоение методов самоконтроля физического развития и подготовленности.**<br>**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**<br>**Полисоревновательная подготовка в легкой атлетике (участие в спаррингах, контрольных забегах, прикидках и соревнованиях).**<br>**Освоение и совершенствование техники плавания кролем и брассом. Освоение техники поворотов.**<br>**Повышение функциональных возможностей и гибкости при занятиях плаванием.**<br>**Освоение методов оптимизации физической нагрузки и регуляции энергообеспечения.**<br>**Совершенствование техники перемещения игрока; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля, ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину в баскетболе.**<br>**Развитие специальной (игровой) выносливости и координационных способностей в баскетболе.**<br>**Совершенствование технико-тактической подготовленности в баскетболе.**<br>**Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в волейболе.**<br>**Общая и специальная (игровая) подготовка. Освоение программы тренировочных нагрузок в волейболе.**<br>**Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболиста.**<br>**Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в футболе**<br>**Общая и специальная (игровая) подготовка в футболе. Освоение программы тренировочных нагрузок.**<br>**Совершенствование технико-тактической подготовленности футболиста.**<br>**Организация самостоятельных занятий с профессиональной направленностью.**<br>**Освоение индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры.** |
| **Кафедра** | **Физической культуры** |

## 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 "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к элективным дисциплинам 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 | УК-7.1.Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности<br>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>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<br>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 | Владеть: способами отбора и выполнения комплексов упражнений общефизической, профессионально-прикладной физической подготовки (двигательных действий избранного вида спорта) (УК 7.4) |

## 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 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 (очная форма обучения)

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| подготовки (технической, физической, тактической, психологической и соревновательной) | | | | |
| Тема 14. Кондиционная тренировка. Повышение функциональной подготовленности и уровня развития специальных физических качеств | - | 2 | - | - |
| Тема 15. Участие в соревнованиях по избранной специализации | - | 2 | - | - |
| ***Всего за семестр:*** | **-** | ***30*** | **-** | ***26*** |
| 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. | - | 10 | - | 12 |
| Тема 17. Сопряженное развитие выносливости, гибкости и координационных способностей в аэробике | - | 10 | - | 10 |
| Тема 18. Освоение методов коррекции массы тела, проблемных зон телосложения с помощью физкультурно-оздоровительных технологий | - | 8 | - | 4 |
| ***Всего за семестр:*** | **-** | ***28*** | **-** | ***26*** |
| Тема 19. Совершенствование техники силовых упражнений с отягощениями (штангой, гантелями, гирями, резиновыми амортизаторами), на тренажерах для разных групп мышц | - | 8 | - | 14 |
| Тема 20. Развитие силы и гибкости разных групп мышц, увеличение мышечной массы тела в атлетической гимнастике | - | 6 | - | - |
| Тема 21. Освоение методов самоконтроля физического развития и подготовленности | - | 4 | - | 12 |
| 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 | - | 6 | - | - |
| Тема 23. Кроссовая подготовка. Формирование разностороннего двигательного потенциала. Устранение излишнего мышечного напряжения, повышение согласованности движений в беговом шаге | - | 4 | - | - |
| Тема 24. Полисоревновательная подготовка в легкой атлетике (участие в спаррингах, контрольных забегах, прикидках и соревнованиях) | - | 2 | - | - |
| ***Всего за семестр:*** | **-** | ***30*** | **-** | ***26*** |
| Тема 25. Освоение и совершенствование техники плавания кролем и брассом. Освоение техники поворотов | - | 14 | - | - |
| Тема 26. Повышение функциональных возможностей и гибкости при занятиях плаванием | - | 6 | - | - |
| Тема 27. Освоение методов оптимизации физической нагрузки и регуляции энергообеспечения | - | 8 | - | 26 |
| ***Всего за семестр:*** | **-** | ***28*** | **-** | ***26*** |
| Тема 28. Совершенствование техники перемещения | - | 6 | - | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| игрока; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля, ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину в баскетболе. | | | | |
| Тема 29. Развитие специальной (игровой) выносливости и координационных способностей в баскетболе. | - | 4 | - | 2 |
| Тема 30. Совершенствование технико-тактической подготовленности в баскетболе. | - | 4 | - | 4 |
| Тема 31. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в волейболе. | - | 2 | - | 2 |
| Тема 32. Общая и специальная (игровая) подготовка. Освоение программы тренировочных нагрузок в волейболе. | - | 2 | - | 2 |
| Тема 33. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболиста | - | 4 | - | 4 |
| Тема 34. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в футболе | - | 4 | - | 4 |
| Тема 35. Общая и специальная (игровая) подготовка в футболе. Освоение программы тренировочных нагрузок | - | 2 | - | 2 |
| Тема 36. Совершенствование технико-тактической подготовленности футболиста. | - | 2 | - | 2 |
| ***Всего за семестр:*** | - | ***30*** | - | ***26*** |
| Тема 37. Организация самостоятельных занятий с профессиональной направленностью | - | 18 | - | 12 |
| Тема 38. Освоение индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры | - | 18 | - | 12 |
| ***Всего за семестр:*** | - | ***28*** | - | ***24*** |
| ***Всего по дисциплине:*** | - | **328** | - | 154 |

*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 базовых программ занятий гигиенической гимнастикой и закаливанием | |
| 2. | Профилактика вредных привычек и профзаболеваний | |
| 3. | Освоение базовых вариантов занятий оздоровительной ходьбой, статодинамическими и дыхательными упражнениями, элементами релаксации и стретчинга | |

| | | |
|---|---|---|
| 4. | Овладение комплексами ЛФК (коррекционной гимнастики) для студентов с ограниченными возможностями (с учётом соматической патологии) и инвалидов с физическими недостатками | |
| 5. | Освоение комплексов общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук, ног, туловища | Практические занятия / комплекс упражнений |
| 6. | Освоение комплексов прикладных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, повышение вестибулярной устойчивости | |
| 7. | Организационно-методические основы круговой тренировки | |
| 8. | Выбор специализации из видов спорта, культивируемых на кафедре (аэробика, баскетбол, бодибилдинг, волейбол, настольный теннис, плавание, футбол) | Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы) |
| 9. | Специфика организации подготовки спортсменов к соревнованиям | |
| 10. | Система студенческих спортивных соревнований | |
| 11. | Совершенствование структуры физической подготовки (технической, физической, тактической, психологической и соревновательной) | |
| 12. | Кондиционная тренировка. Повышение функциональной подготовленности и уровня развития специальных физических качеств | |
| 13. | Участие в соревнованиях по избранной специализации | |
| 14. | Совершенствование техники танцевальных движений в сочетании с шагами, подскоками, прыжками под ритмичную музыку в темпе. Диверсификация двигательных умений и навыков в оздоровительной аэробике | Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы) |
| 15. | Сопряженное развитие выносливости, гибкости и координационных способностей в аэробике. | |
| 16. | Освоение методов коррекции массы тела, проблемных зон телосложения с помощью физкультурно-оздоровительных технологий. | |
| 17. | Совершенствование техники силовых упражнений с отягощениями (штангой, гантелями, гирями, резиновыми амортизаторами), на тренажерах для разных групп мышц. | Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы) |
| 18. | Развитие силы и гибкости разных групп мышц, увеличение мышечной массы тела в атлетической гимнастике. | |
| 19. | Освоение методов самоконтроля физического развития и подготовленности. | |
| 20. | 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. | |
| 21. | Кроссовая подготовка. Формирование разностороннего двигательного потенциала. Устранение излишнего мышечного напряжения, повышение согласованности движений в беговом шаге. | |
| 22. | Полисоревновательная подготовка в легкой атлетике (участие в спаррингах, контрольных забегах, прикидках и соревнованиях). | |
| 23. | Освоение и совершенствование техники плавания кролем и брассом. Освоение техники поворотов. | Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы) |
| 24. | Повышение функциональных возможностей и гибкости при занятиях плаванием. | |
| 25. | Освоение методов оптимизации физической нагрузки и регуляции энергообеспечения в плавании. | |
| 26. | Совершенствование техники перемещения игрока; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля, ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину в баскетболе. | Практические занятия /контрольные |

| | | |
|---|---|---|
| 27. | Развитие специальной (игровой) выносливости и координационных способностей в баскетболе. | упражнения (нормативы) |
| 28. | Совершенствование технико-тактической подготовленности в баскетболе. . | |
| 29. | 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. | |
| 30. | Общая и специальная (игровая) подготовка волейболиста. Освоение программы тренировочных нагрузок. | |
| 31. | Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболиста. | |
| 32. | Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в футболе. | |
| 33. | Общая и специальная (игровая) подготовка в футболе. Освоение программы тренировочных нагрузок | |
| 34. | Совершенствование технико-тактической подготовленности футболиста. | |
| 35. | Организация самостоятельных занятий с профессиональной направленностью | Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы) |
| 36. | Освоение индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры | |

## 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 154 часа 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* |
| *2 – 5, 7- 38* | *Подготовка к практическим занятиям* |
| *1,6* | *Самостоятельное изучение темы* |

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.н.], 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 (элективная дисциплина)*» 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 (элективная дисциплина), 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 | дополнительная | 105 | ЭБ OPAC.UNECON.RU |

| | | | |
|---|---|---|---|
| СПбГЭУ, 2016 .— 82 с. — Сведения доступны также по Интернету: 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.

Помещения оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Таблица 9.2.1 – Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (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) |
| 4 | FireFox 77.0.1 (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 |
|---|---|
| Спортивный клуб "Грифон" (для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации). Специализированная мебель и оборудование:<br>Большая чаша плавательного бассейна; Чаша малого бассейна . Специализированная мебель: столы -4 шт., стулья-4 шт., спас. круг- 1 шт. Оборудование: спортивный инвентарь для практических и методико-практических занятий (плавательные доски - 30 шт., ласты - 10 шт.)<br>Тренажерный зал. Оборудование: 12 тренажеров консольного типа, велотренажерры- 4 шт., бодибары- 10 шт., тредмил с "обратной" связью - 3 шт., гимнастические коврики -20 шт., набор отягощений (2 штанги, набор гантелей 1,5, 2,0, 3 кг).<br>Зал спортивной аэробики. Оборудование: зал радифицирован, музыкальный центр - 1 шт., ковер для занятий единоборствами - 1 шт., стенка - 1 шт., канат для лазания - 1 шт., тренировочные манекены - 2 шт., боксерские "груши"- 2 шт., скакалки -30 шт.<br>Большой игровой зал для занятий спортивными играми (волейбол, баскетбол, мини-футбл) и при проведении общеуниверситетских спортивно-массовых мерпоприятий, мужское и женское раздевальное помещение с душевыми и санузлами. Специализированная мебель: столы - 2 шт., стулья - 4 шт. Оборудование: подъемные баскетбольные щиты- 2 шт., боковые баскетбольные щиты- 4 шт., гимнастическая стенка - 4 шт., канат для лазания -2 шт., волейбольные стойки -2 шт., волейбольная сетка -1 шт., мячи: баскетбольные - 20 шт., волейбольные - 10 шт., футбольные - 10 шт., гимнастические скамейки - 4 шт., коврики-30шт.<br>Зал настольного тенниса. Специализированная мебель: столы -2 шт., стулья -4 шт. Оборудование: столы для настольного тенниса - 6 шт., ракетки - 30 шт., мячи - 60 шт. | 191023, г. Санкт-Петербург, Апраксин пер. д. 13, литер «А» |

## 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).