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	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
2020

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 4
1. ЦЕЛЬ 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 7
6. ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА 8
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8
7.1. Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины... 8
7.2. Организация самостоятельной работы 9
8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 9
9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... 10
9.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины ... 10
9.2. Материально-техническое обеспечение учебного процесса 10
10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 11
11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 11

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины	**Физическая культура и спорт**
Цель дисциплины	**Формирование физической культуры студента, способного реализовать её в учебной социально-профессиональной деятельности**
Планируемые результаты обучения	**Знать: основные средства физической культуры. Уметь: планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры** **Знать: средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей. Уметь: анализировать собственный уровень физического развития и физической подготовленности** **Знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Уметь: подбирать комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом собственного статуса здоровья и уровня физической подготовленности**
Тематическая направленность дисциплины	**Федеральные стандарты по дисциплине «ФК»Компетентностный вектор обучения** **Принципы управления физической подготовкой.** **Выбор оздоровительных технологий** **Индивидуальные маршруты физической подготовки.** **ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки.** **Занятия в специальных медицинских группах и с инвалидами.** **Ресурсы физической рекреации.** **Методы адаптивного управления физической подготовкой.** **Общая, специальная и профессионально-прикладная подготовка студентов** **Техническая подготовка.** **Развитие физических качеств.** **Характеристика фитнес-программ.** **Специфика занятий игровыми видами спорта.** **Структура подготовки спортсмена.** **Кондиционная тренировка.** **Соревновательная практика.** **Физическая подготовка на подготовительном и основном отделениях.** **Физическая подготовка в специальных медицинских группах и инвалидов.** **Комплексы ППФП с учётом специфики труда.** **Методы повышения работоспособности.**
Кафедра	**Физическая культура**

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	УК-7.1.Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. 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 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	Знать: основные средства физической культуры. Уметь: планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры (УК-7.1) 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) 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)

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	
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
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 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 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: opac.unecon.ru.	основная	155	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
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

9.2. 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.

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
Ауд. 2069 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 144 посадочных мест (столов - 72 шт., стульев - 144 шт.), рабочее место преподавателя, стол - 1 шт., доска меловая (3-х секционная) - 2 шт., кафедра - 1 шт., стол - 2 шт., стульев - 2 шт. Переносной мультимедийный комплект: Ноутбук HP 250 G6 1WY58EA, Мультимедийный проектор LG PF1500G. Перечень лицензионного программного обеспечения: Microsoft Windows 7 Профессиональная (КОНТРАКТ №	191023, г. Санкт-Петербург, ул. Канал Грибоедова, 30/32, литер «А», «Б», «Р»

244/20 «26» июня 2020 г), MS Office 2013 (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г), Adobe Acrobat Reader DC (freeware), 7-Zip(freeware), FireFox 77.0.1(freeware), Google Chrome 83.0.4103.97 (freeware). Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: мультимедийные приложения к лекционным курсам и практическим занятиям, интерактивные учебно-наглядные пособия.	

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).