

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и
методической работе

[Signature] / Шубаева В.Г./

«28» августа 2020 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки	45.03.02 Лингвистика
Направленность (профиль) программы	Перевод и переводоведение в сфере экономики и финансов
Уровень высшего образования	бакалавриат
Форма обучения	очная

Составители:

_____ / к.п.н., доцент Архипова Ю.А.

_____ / к.п.н., доцент Венгерова Н.Н.

Санкт-Петербург
2020

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	ОК-8	Декомпозиция I Знать: основные средства и методы физического воспитания, специальные средства и методы спортивных дисциплин для поддержания здоровья, высокой работоспособности 3(I) (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	0	0	1
Тема 2. Компетентностный вектор обучения		0	0	1
Тема 3. Принципы управления физической подготовкой		0	0	1
Тема 4. Выбор оздоровительных технологий	2	0	0	1
Тема 5. Индивидуальные маршруты физической подготовки	2	0	0	2
Тема 6. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки	2	0	0	1
Тема 7. Занятия в специальных медицинских группах и с инвалидами	2	0	0	1
Тема 8. Ресурсы физической рекреации		0	0	1
Тема 9. Методы адаптивного управления физической подготовкой	2	0	0	1
Тема 10. Общая, специальная и профессионально-прикладная подготовка студентов	2	0	0	2
Тема 11. Техническая подготовка		0	0	1
Тема 12. Развитие физических качеств		0	0	2
Тема 13. Характеристика фитнес-программ	2	0	0	1
Тема 14. Специфика занятий игровыми видами спорта	2	0	0	2
Всего за семестр:	18	0	0	18
Тема 15. Структура подготовки спортсмена	2	0	0	2
Тема 16. Кондиционная тренировка	4	0	0	4
Тема 17. Соревновательная практика	2	0	0	2
Тема 18. Физическая подготовка на подготовительном и основном отделениях	2	0	0	2
Тема 19. Физическая подготовка в специальных медицинских группах и инвалидов	2	0	0	2
Тема 20. Комплексы ППФП с учётом специфики труда	2	0	0	4
Тема 21. Методы повышения работоспособности	4	0	0	2
Всего за семестр:	18	0	0	18
Всего по дисциплине:	36	0	0	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

Таблица 6.1 – Практические занятия/ Семинарские занятия /
Лабораторные работы

№ темы	Тема занятия	Вид занятия / Оценочное средство
1	2	3
1.1		
1.2		
...		

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

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 обратиться 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	Основная/	Книгообеспеченность
------------------------------------	-----------	---------------------

(автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	дополнительная литература	Кол-во. экз. в библиот. 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.unicon.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.unicon.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.unicon.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 eLIBRARY – www.elibrary.ru
3	Научная электронная библиотека КиберЛеника – www.cyberleninka.ru
4	База данных ПОЛПРЕД Справочники – www.polpred.com
5	База данных OECD Books, Papers & Statistics на платформе OECD iLibrary – www.oecd-ilibrary.org

Таблица 9.1.3 – Перечень информационных справочных систем (ИСС)

№	Наименование ИСС
1	Справочная правовая система КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или www.consultant.ru)
2	Справочная правовая система «ГАРАНТ» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или www.garant.ru)
3	Информационно-справочная система «Кодекс» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или www.kodeks.ru)
4	Электронная библиотечная система BOOK.ru - www.book.ru
5	Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАЙТ – www.ura.it.ru
6	Электронно-библиотечная система ЗНАНИУМ (ZNANIUM) – www.znanium.com
7	Электронная библиотека СПбГЭУ – opac.unicon.ru

9.2. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

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

Таблица 9.2.1 – Перечень программного обеспечения (ПО)

№ 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).