

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	09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль) программы	Управление бизнес-процессами и проектами
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 ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	4
4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
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 .....	8
8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	8
9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
9.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	9
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

## 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	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p><b>Знать:</b> основные средства физической культуры.</p> <p><b>Уметь:</b> планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры (УК-7.1)</p> <p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей.</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать собственный уровень физического развития и физической подготовленности (УК-7.2)</p> <p><b>Знать:</b> средства и методы укрепления индивидуального здоровья.</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом собственного статуса здоровья и уровня физической подготовленности (УК-7.3)</p>

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 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	
<i>I</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
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	2	-	-	4
Тема 17. Соревновательная практика	2	-	-	2
Тема 18. Физическая подготовка на подготовительном и основном отделениях	2	-	-	4
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
<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>

\*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 упражнений.

### **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	—	<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
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: <a href="http://орас.unicon.ru">орас.unicon.ru</a> .	основная	155	<a href="#">ЭБ</a> <a href="http://OPAC.UNECON.RU">OPAC.UNECON.RU</a>
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: <a href="http://орас.unicon.ru">орас.unicon.ru</a> .	дополнительная	108	<a href="#">ЭБ</a> <a href="http://OPAC.UNECON.RU">OPAC.UNECON.RU</a>
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: <a href="http://орас.unicon.ru">орас.unicon.ru</a> .	дополнительная	109	<a href="#">ЭБ</a> <a href="http://OPAC.UNECON.RU">OPAC.UNECON.RU</a>

Таблица 9.1.2 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД)

№	Наименование СПБД
1	Электронная библиотека Grebennikon.ru – <a href="http://www.grebennikon.ru">www.grebennikon.ru</a>
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY – <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>
3	Научная электронная библиотека КиберЛеника – <a href="http://www.cyberleninka.ru">www.cyberleninka.ru</a>
4	База данных ПОЛПРЕД Справочники – <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>
5	База данных OECD Books, Papers & Statistics на платформе OECD iLibrary – <a href="http://www.oecd-ilibrary.org">www.oecd-ilibrary.org</a>

Таблица 9.1.3 – Перечень информационных справочных систем (ИСС)

№	Наименование ИСС
1	Справочная правовая система КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или <a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a> )
2	Справочная правовая система «ГАРАНТ» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или <a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a> )

3	Информационно-справочная система «Кодекс» (инсталлированный ресурс СПбГЭУ или <a href="http://www.kodeks.ru">www.kodeks.ru</a> )
4	Электронная библиотечная система BOOK.ru - <a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a>
5	Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАЙТ – <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
6	Электронно-библиотечная система ЗНАНИУМ (ZNANIUM) – <a href="http://www.znanium.com">www.znanium.com</a>
7	Электронная библиотека СПбГЭУ – <a href="http://opac.unecon.ru">opac.unecon.ru</a>

## 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
2	Microsoft Office Professional
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. 2070 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 54 посадочных мест (столов - 47 шт., стульев - 54 шт.), рабочее место преподавателя, доска маркерная - 1 шт, кафедра - 1 шт., стол - 1 шт., стул - 1 шт., Компьютер Intel i3-2100 2.4 Ghz/500/4/Acer V193 19" - 1 шт., Интерактивный проектор Epson-EB-455Wi - 1 шт. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: мультимедийные приложения к лекционным курсам и практическим занятиям, интерактивные учебно-наглядные пособия.	191023, г. Санкт-Петербург, ул. Канал Грибоедова, 30/32, литер «А», «Б», «Р»
Ауд. 2004 Учебная аудитория (для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего	191023, г. Санкт-Петербург, ул. Канал Грибоедова, 30/32, литер «А», «Б», «Р»

<p>контроля и промежуточной аттестации) оборудована мультимедийным комплексом. Специализированная мебель и оборудование: Учебная мебель на 54 посадочных мест (стол учебный - 27 шт., стул - 54 шт.), рабочее место преподавателя, кафедра - 1 шт., доска меловая (3-х секционная) - 1 шт., стул - 1 шт., жалюзи - 2 шт., Компьютер Intel i3-2100 2.4 Ghz/4Gb/500Gb/Acer V193 19" - 1 шт., Мультимедийный проектор Тип 1 Optoma x 400 - 1 шт. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: мультимедийные приложения к лекционным курсам и практическим занятиям, интерактивные учебно-наглядные пособия.</p>	
--	--

## **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).