

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.

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

Рабочая программа дисциплины

|                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| Направление подготовки                | 38.03.01 Экономика |
| Направленность<br>(профиль) программы | Финансы и кредит   |
| Уровень высшего<br>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 .....   | 4  |
| 2.   | МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....  | 4  |
| 3.   | ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 4  |
| 4.   | ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 4  |
| 5.   | СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 7  |
| 6.   | ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА .....  | 7  |
| 7.   | МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....  | 9  |
| 8.   | ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....  | 10 |
| 9.   | РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 11 |
| 9.1. | Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....  | 11 |
| 9.2. | Материально-техническое обеспечение учебного процесса .....  | 12 |
| 10.  | ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С<br>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....        | 12 |
| 11.  | ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И<br>ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ..... | 13 |



## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры студента, способного реализовать её в учебной социально-профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, её активного использования во всестороннем развитии личности;
- овладение оздоровительными технологиями, необходимыми для повышения работоспособности, развития психофизических способностей и свойств личности;
- повышение двигательных, интеллектуальных и функциональных возможностей организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина "Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)" относится к элективным дисциплинам, 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  |
|---|--------------------------------|--|
| ОК-8 – Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК-8                           | <p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. У (ОК-8)</p> <p>Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В (ОК-8)</p> |

## 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 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

| Номер и наименование тем | Объем дисциплины |
|--------------------------|------------------|
|--------------------------|------------------|



|  | (ак. часы)        |           |    |         |
|--|-------------------|-----------|----|---------|
|  | Контактная работа |           |    | СР<br>О |
|  | ЗЛТ               | ПЗ        | ЛР |         |
| <i>I</i>   | 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         | -  | 2       |
| Тема 3. Профилактика вредных привычек и профзаболеваний  | -                 | 2         | -  | 2       |
| 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 подготовки (технической, физической, тактической, психологической и соревновательной)  | -                 | 2         | -  | -       |
| Тема 14. Кондиционная тренировка. Повышение функциональной подготовленности и уровня развития специальных физических качеств   | -                 | 2         | -  | -       |
| Тема 15. Участие в соревнованиях по избранной специализации  | -                 | 2         | -  | -       |
| <b>Всего за семестр:</b>   | -                 | <b>30</b> | -  | 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       |
| <b>Всего за семестр:</b>   | -                 | <b>28</b> | -  | 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  | -                 | 4         |    | 12      |



|  |   |            |   |            |
|--|---|------------|---|------------|
| подготовленности   |   |            |   |            |
| 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          |   | -          |
| <b>Всего за семестр:</b>   | - | <b>30</b>  |   | <b>26</b>  |
| 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 в плавании   | - | 8          |   | 26         |
| <b>Всего за семестр:</b>   | - | <b>28</b>  |   | <b>26</b>  |
| Тема 28. Совершенствование техники перемещения игрока; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля, ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину в баскетболе.                       | - | 6          | - | 4          |
| 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          |
| <b>Всего за семестр:</b>   | - | <b>30</b>  | - | <b>26</b>  |
| Тема 37. Организация самостоятельных занятий с профессиональной направленностью  | - | 18         |   | 12         |
| Тема 38. Освоение индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры   | - | 18         |   | 12         |
| <b>Всего за семестр:</b>   | - | <b>28</b>  |   | <b>24</b>  |
| <b>Всего по дисциплине:</b>  | - | <b>174</b> |   | <b>154</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

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 /<br>Оценочное средство                            |
|--------|--|--|
| 1      | 2  | 3  |
| 1.     | Освоение оздоровительных систем К. Купера, Н. Амосова, Л. Лидьярда, Ф. Суслова, П. Иванова, Пилатеса   | Практические занятия /<br>комплекс упражнений                  |
| 2.     | Освоение базовых программ занятий гигиенической гимнастикой и закаливанием   |  |
| 3.     | Профилактика вредных привычек и профзаболеваний  |  |
| 4.     | Освоение базовых вариантов занятий оздоровительной ходьбой, статодинамическими и дыхательными упражнениями, элементами релаксации и стретчинга   |  |
| 5.     | Овладение комплексами ЛФК (коррекционной гимнастики) для студентов с ограниченными возможностями (с учётом соматической патологии) и инвалидов с физическими недостатками                        |  |
| 6.     | Повышение резервных возможностей организма с помощью дыхательной гимнастики К. Бутейко и А. Стрельниковой. Приобретение навыков коррекции нагрузки с учетом нозологии заболевания                |  |
| 7.     | Освоение комплексов общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук, ног, туловища   | Практические занятия /<br>комплекс упражнений                  |
| 8.     | Освоение комплексов прикладных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, повышение вестибулярной устойчивости  |  |
| 9.     | Организационно-методические основы круговой тренировки   |  |
| 10.    | Выбор специализации из видов спорта, культивируемых на кафедре (аэробика, баскетбол, бодибилдинг, волейбол, настольный теннис, плавание, футбол)   | Практические занятия<br>/контрольные<br>упражнения (нормативы) |
| 11.    | Специфика организации подготовки спортсменов к соревнованиям   |  |
| 12.    | Система студенческих спортивных соревнований   |  |
| 13.    | Совершенствование структуры физической подготовки (технической, физической, тактической, психологической и соревновательной)   |  |
| 14.    | Кондиционная тренировка. Повышение функциональной подготовленности и уровня развития специальных физических качеств  |  |
| 15.    | Участие в соревнованиях по избранной специализации   |  |
| 16.    | 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<br>/контрольные<br>упражнения (нормативы) |
| 17.    | Сопряженное развитие выносливости, гибкости и координационных способностей в аэробике.   |  |
| 18.    | Освоение методов коррекции массы тела, проблемных зон телосложения с помощью физкультурно-оздоровительных технологий.  |  |
| 19.    | Совершенствование техники силовых упражнений с отягощениями (штангой, гантелями, гириями, резиновыми амортизаторами), на   | Практические занятия<br>/контрольные                           |



|     |  |  |
|-----|--|--|
|     | тренажерах для разных групп мышц.  | упражнения (нормативы)                                   |
| 20. | Развитие силы и гибкости разных групп мышц, увеличение мышечной массы тела в атлетической гимнастике.  |  |
| 21. | Освоение методов самоконтроля физического развития и подготовленности.   |  |
| 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. |  |
| 23. | Кроссовая подготовка. Формирование разностороннего двигательного потенциала. Устранение излишнего мышечного напряжения, повышение согласованности движений в беговом шаге.         |  |
| 24. | Полисоревновательная подготовка в легкой атлетике (участие в спаррингах, контрольных забегов, прикидках и соревнованиях).  |  |
| 25. | Освоение и совершенствование техники плавания кролем и брассом. Освоение техники поворотов.  | Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы) |
| 26. | Повышение функциональных возможностей и гибкости при занятиях плаванием.   |  |
| 27. | Освоение методов оптимизации физической нагрузки и регуляции энергообеспечения в плавании.   |  |
| 28. | 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 упражнения (нормативы) |
| 29. | Развитие специальной (игровой) выносливости и координационных способностей в баскетболе.   |  |
| 30. | Совершенствование технико-тактической подготовленности в баскетболе. .   |  |
| 31. | 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.      | Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы) |
| 32. | Общая и специальная (игровая) подготовка волейболиста. Освоение программы тренировочных нагрузок.  |  |
| 33. | Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболиста.   |  |
| 34. | Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в футболе.   |  |
| 35. | Общая и специальная (игровая) подготовка в футболе. Освоение программы тренировочных нагрузок  |  |
| 36. | Совершенствование технико-тактической подготовленности футболиста.   |  |
| 37. | Организация самостоятельных занятий с профессиональной направленностью   |  |
| 38. | Освоение индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры  |  |

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

Содержание практического раздела рабочей программы для специального учебного отделения имеет оздоровительную (корректирующую и профилактическую) направленность с учётом показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой для разных нозологических групп (выраженности функциональных нарушений в организме). При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход. Обучающиеся специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья, в конце семестра вместе с обучающимися, освобожденными от практических занятий, представляют рефераты по соответствующим темам и проводят комплексы соответствующих



упражнений (см. ФОС по дисциплине).

## 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 обратиться 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 76 часов 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   |
| 1 - 38 | Подготовка к практическим занятиям, повторение освоенных базовых оздоровительных упражнений. Подготовка к текущему, рубежному контролю. |
| 19-24  | Подготовка к текущему контролю (подготовка и участие в легкоатлетическом кроссе)  |



| № темы | Вид самостоятельной работы  |
|--------|---|
| 31-36  | Подготовка к текущему контролю (подготовка и участие в учебных соревнованиях по спортивным играм)                       |
| 37-38  | Подготовка к текущему контролю (подготовка и выполнение практических заданий, направленных на формирование компетенции) |

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 (элективные дисциплины)» 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 (элективные дисциплины), 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<br>(автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)  | Основная/<br>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://oras.unicon.ru">oras.unicon.ru</a> . | основная                               | 155                         | <a href="#">ЭБ</a><br><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://oras.unicon.ru">oras.unicon.ru</a> .         | основная                               | 109                         | <a href="#">ЭБ</a><br><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://oras.unicon.ru">oras.unicon.ru</a> .                                       | дополнительная                         | 108                         | <a href="#">ЭБ</a><br><a href="http://OPAC.UNECON.RU">OPAC.UNECON.RU</a> |
| Совершенствование двигательных способностей с использованием фитбола : учебное пособие / И.Е.Устинов, А.А.Кочергина, А.В.Федорова, Ю.А.Архипова .— Санкт-Петербург : Изд-во СПбГЭУ, 2016 .— 82 с. — Сведения доступны также по Интернету: <a href="http://oras.unicon.ru">oras.unicon.ru</a>  | дополнительная                         | 105                         | <a href="#">ЭБ</a><br><a href="http://OPAC.UNECON.RU">OPAC.UNECON.RU</a> |
| 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: <a href="http://oras.unicon.ru">oras.unicon.ru</a> .   | дополнительная                         | 55                          | <a href="#">ЭБ</a><br><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 семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Таблица 9.2.1 – Перечень программного обеспечения (ПО)

| № | Наименование ПО   |
|---|---|
| 1 | Microsoft Windows Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г) |
| 2 | Microsoft Office Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г)  |
| 3 | 7-Zip (freeware)  |

## 10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университет обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.



## **11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом и является приложением к рабочей программе дисциплины (модуля).