

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Уварова Лиана Федоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.11.2023 15:12:19
Уникальный программный ключ:
b6686bbd317ad5ad4cf9618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

**Частное образовательное учреждение
высшего образования
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ
ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.27 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль) образовательной программы:
управление проектами

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очно-заочная

Санкт-Петербург
2022

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт», относящейся к блоку Б1 студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 970, зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2020 № 59449.

Составитель: канд.пед.наук, доц. Модестов С.Ю.; ст.преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
15.06.2022 г., протокол №10

Одобрено учебно-методическим советом вуза
15.06.2022 г., протокол № 6.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- создание целостного представления о физической культуре и спорте, их роли в личностном, социальном и профессиональном развитии обучающегося;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен анализировать показатели, характеризующие физическое здоровье человека УК-7.2 Выбирает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ООП ВО и учебном плане по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» может являться предшествующей при изучении элективных курсов по физической культуре и спорту.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
			1
Общая трудоемкость по учебному плану	2	72	72

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
			1
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>		10	10
Лекции (Л)		10	10
Практические занятия (ПЗ)			
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля</i>		62	62
<i>Вид контроля: зачет</i>			

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Содержание дисциплины по разделам

Разделы дисциплины и виды занятий.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	19	3	0	16
2.	Тренажерный зал	17	2	0	15
3.	Спорт игры	17	2	0	15
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	19	3	0	16
Всего		72	10	0	62
<i>Вид контроля: зачет</i>		0			
Итого:		72	10	0	62

Содержание дисциплины, структурированное по разделам, и формы текущего контроля

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> – Силовая подготовка – Скоростная подготовка – Скоростно-силовая подготовка – Воспитание общей выносливости – Воспитание гибкости – Воспитание ловкости 	О
2.	Тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> – Теоретическая подготовка – Техническая подготовка – Различные виды тренировки 	О
3.	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> – Специальная физическая подготовка – Техническая подготовка – Тактическая подготовка – Игровая подготовка 	О
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<ul style="list-style-type: none"> – Специальная физическая подготовка – Игровая подготовка 	О
ИТОГО			зачет

Примечание: О – опрос, Д – дискуссия (диспут, круглый стол, мозговой штурм, ролевая игра), ДЗ – домашнее задание (эссе, реферат, тест и пр.). Формы контроля не являются жесткими и могут быть заменены преподавателем на другую форму контроля в зависимости от контингента обучающихся с оценкой знаний студентов (дискуссия, диспут, круглый стол, мозговой штурм, ролевая игра). Кроме того, на семинарских занятиях может проводиться работа с нормативными документами, изданиями средств информации и прочее, что также оценивается преподавателем.

5.2. Лекционные занятия

Лекционные занятия предусмотрены для заочной формы обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> – Техника безопасности при занятиях – Значение физических упражнений в повседневной жизни – Физическое развитие. Самоконтроль – Основные физические качества и их развитие
Тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> – Техника безопасности – Специальная физическая подготовка – Техническая подготовка – Виды тренировок на разные группы мышц
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивные игры, как активный отдых – Специальная физическая подготовка – Техническая подготовка различных спортивных игр – Тактическая подготовка различных спортивных игр
Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<ul style="list-style-type: none"> – Специальная физическая подготовка – Выбор физических упражнений для самостоятельных занятий

5.3. Практические занятия

Примерная тематика и содержание практических занятий

Общая физическая подготовка (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> – Силовая подготовка – Скоростная подготовка – Скоростно-силовая подготовка – Воспитание общей выносливости – Воспитание гибкости – Воспитание ловкости
Тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> – Теоретическая подготовка – Техническая подготовка – Различные виды тренировки
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> – Специальная физическая подготовка – Техническая подготовка – Тактическая подготовка – Игровая подготовка
Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<ul style="list-style-type: none"> – Специальная физическая подготовка – Игровая подготовка

На практических занятиях студенты выполняют задания преподавателя в соответствии с данной рабочей программой

Текущий контроль студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме сдачи контрольных нормативов в конце каждого семестра.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

Активность студента на занятиях оценивается на основании выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска. Оценивание студента проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия студента (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

5.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Самостоятельное изучение разделов дисциплины предусмотрено у студентов заочной формы обучения по проходимой программе.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся включает:

1. Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение (см. раздел 5.4).
2. Список основной литературы (см. раздел 10.1).
3. Список дополнительной литературы (см. раздел 10.2).
4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Содержание промежуточной аттестации раскрывается в комплекте контролирующих материалов, предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС, которые хранятся на кафедре-разработчике РПД в печатном виде и в ЭИОС.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть Интернет. В процессе изучения дисциплины происходит интерактивное взаимодействие обучающегося с преподавателем через личный кабинет студента.

№ п/п	Используемое программное обеспечение
1	Windows
2	Acrobat Reader
3	AVG AntiVirus FREE
4	Гарант

№п п	Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы
1	Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам" для студентов и преподавателей; каталог ссылок на образовательные интернет-ресурсы (http://Window.edu.ru)
2	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — свободный доступ читателей к фондам российских библиотек. Содержит коллекции оцифрованных документов

(как открытого доступа, так и ограниченных авторским правом), а также каталог изданий, хранящихся в библиотеках России. (http://нэб.рф/)

9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
учебные аудитории для проведения учебных занятий
помещения для самостоятельной работы

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья».

10. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

10.1. Основная литература

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 23.11.2023) – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 23.11.2023) – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
3. Шамрай, С.Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности : монография : [14+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2018. – 178 с. : табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499659> (дата обращения: 23.11.2023) – Библиогр.: с. 138-147. – ISBN 978-5-906697-92-9. – Текст : электронный.
4. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> (дата обращения: 23.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

10.2. Дополнительная литература

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 23.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения: 23.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> (дата обращения: 23.11.2023). – Библиогр.: с. 397-400. – ISBN 978-5-906839-30-5. – Текст : электронный.
4. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 23.11.2023). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

10.3. Периодические издания

1. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <https://cyberleninka.ru/journal/n/teoriya-i-praktika-fizicheskoy-kultury?i=1129041>
2. Периодическое издание «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». <https://cyberleninka.ru/journal/n/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka?i=1128549>
3. Ежемесячный иллюстрированный журнал «Физкультура и спорт». <http://fis1922.ru/tekushchij.html>

11. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/>.
2. Университетская библиотека online [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/>.

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях.

Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных игровых формах с целью формирования у студента здорового образа жизни и компетенций с проведением контрольных мероприятий, описанных в п. 5.1.

Для освоения дисциплины студенту необходимо:

- регулярное посещение занятий,
- сдача контрольных нормативов, предусмотренных данной программой,
- соблюдение правил техники безопасности на занятиях.

13. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В основу содержания программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического

развития студента, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, самоконтроля, умения действовать в группе, заботиться о своем здоровье.

В каждом разделе определено содержание общей физической и специальной физической подготовки, технико-тактической и психологической подготовки и интегральной подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач.

Контрольные нормативы предполагаются в каждом семестре в зависимости от семестрового плана и медицинского, функционального состояния студента.

Объем и содержание знаний, которые студенты должны усвоить по Программе соответствуют возрастным особенностям их мышления, памяти, внимания, восприятия и воображения.

Направленность учебных занятий на всех ступенях обучения по физической культуре характеризуется:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей обучающихся;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением студентами умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей студентов, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

Ведущему преподавателю дисциплины необходимо:

- Придерживаться данной рабочей программы в тематическом насыщении занятий по физическому воспитанию
- Проводить занятия на соответствующих спортивных базах (в зависимости от проводимого раздела)
- Проводить занятия в соответствии с утвержденным расписанием
- Действовать в рамках законов и этических норм, установленных в Российской Федерации и вузе при проведении занятий
- Осуществлять дифференцированный подход к студентам с учётом уровня их здоровья, физического развития, физической подготовленности
 - Формировать навыки для самостоятельных занятий спортом и физической культурой.