

Автономная Некоммерческая Организация Высшего Образования

**«**Славяно-Греко-Латинская Академия»

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**Директор Института \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,кандидат философских наук\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Одобрено:**Решением Ученого Советаот «22» апреля 2022 г.протокол № 5 | **УТВЕРЖДАЮ**Ректор АНО ВО «СГЛА»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Храмешин С.Н. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

# Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

|  |  |
| --- | --- |
| Направление подготовки | **38.03.02 Менеджмент** |
| Направленность (профиль) | **Управление бизнесом** |
| Кафедра | **международных отношений и социально-экономических наук** |
| Форма обученияГод начала обучения | **Очная****2022** |
| Реализуется в семестре | **1** |

Москва, 2022 г.

 ОП ВО разработана:

Руководитель образовательной программы - И.о. декана, зав.кафедрой, канд. экон. наук, доцент Смирнова Ольга Олеговна,

д-р экон. наук, профессор Парахина В.Н.

**СОГЛАСОВАНО:**

Гайденко Владимир Васильевич, генеральный директор, ООО

«МЕДИАГРУППА»

Протокол заседания Учебно-методической комиссии

от «22» апреля 2022 г.

протокол № 5

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»** является

* формирование физической культуры личности,
* приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта, направленных на сохранение и укрепление здоровья,
* обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

* понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
* развитие интеллектуального и общекультурного уровня студента, способствовать нравственному и физическому совершенствованию личности;
* знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре,
* установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия;
* развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социальной сфере;
* приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
* использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

1. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код, формулировка компетенции** | **Код,** **формулировка индикатора** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций,** **индикаторов** |
| **УК-7****Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | **ИД-1 УК-7**выбирает здоровье-сберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности  | Демонстрирует знание здоровье-сберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| **ИД-2 УК-7**планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности  | Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку и обеспечивает работоспособность в профессиональной деятельности  |
| **ИД-3 УК-7**поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Демонстрирует знание норм здорового образа жизни и поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## 4. Объем учебной дисциплины и формы контроля \*

|  |  |
| --- | --- |
| Объем занятий: 2 з.е. 54 астр. ч.  | ОФО, в астр. часах  |
| **Контактная работа:**  | 18  |
| Лекции/из них практическая подготовка  | 6/-  |
| Лабораторных работ/из них практическая подготовка  |   |
| Практических занятий/из них практическая подготовка  | 12/-  |
| **Самостоятельная работа**  | 36  |
| **Формы контроля**  |   |
| Зачет  |   |

\* Дисциплина предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

## 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№** | **Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание** | **Формируемые компетенции, индикаторы** | **очная форма** |
| **Контактная работа обучающихся с преподавателем****/из них в форме практической подготовки,****часов** | **Самостоятельная работа, часов** |
| **Лекции** | **Практические****занятия** | **Лабораторные****работы** |
| 1.  | **Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры** * Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
* Спорт как общественный феномен.
* Компоненты физической культуры.
* Физическая культура в структуре профессионального образования.
 | ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7  | 1.50  |   |   | 3  |
| 2.  | **Исторические этапы развития физической культуры** * Объект и предмет, цели и задачи изучения истории физической культуры.
* Теории происхождения физической культуры.
* Физическая культура в первобытном обществе.
 | ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7  |   | 1.50  |   | 3  |
| 3.  | **Исторические и социокультурные условия развития физической культуры и спорта** * Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России.
* Военнофизическое воспитание России с древнейших времен до XVIII века.
* Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта в России.
 | ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7  |   | 1.50  |   | 3  |
| 4.  | **Олимпийское движение:** **история, принципы, традиции, правила** * История возникновения античных олимпийских игр. Возрождение олимпийских игр.
* Комплекс ГТО и его роль в развитии физкультурного движения.
* Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.
 | ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7  |   | 3.00  |   | 3  |
| 5.  | **Социально-биологические основы физической культуры** Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. * Внешняя среда её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
* Функциональная активность человека
 | ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7  | 1.50  |   |   | 3  |
| 6.  | **Научная организация труда и физической культуры студента** * Понятие здоровье.
* Какое здоровье определяет духовный потенциал человека.
 | ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7  |   | 1.50  |   | 3  |
| 7.  | **Основы здорового образа жизни** * Понятие здоровье.
* Какое здоровье определяет духовный потенциал человека.
* Факторы окружающей среды влияющие на здоровье человека.
* Норма ночного сна.
* Норма двигательной активности студента в неделю.
 | ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7  | 1.50  |   |   | 3  |
| 8.  | **Научно-теоретические основы физического воспитания студентов** * Факторы окружающей среды влияющие на здоровье человека.
* Норма ночного сна.
* Норма двигательной активности студента в неделю.
 | ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7  |   | 0.75  |   | 3  |
| 9.  | **Оздоровительно-рекреационная физическая культура** * Как действуют физические упражнения на организм человека.
* Классификация и характеристика физических упражнений.
 | ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7  |   | 1.50  |   | 3  |
| 10.  | **Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья** * Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Виды диагностики.
* Врачебный контроль.
* Педагогический контроль.
 | ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7  |   | 0.75  |   | 3  |
| 11.  | **Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов** * Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
* Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
 | ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7  |   | 1.50  |   | 3  |
| 12.  | **Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов** * Понятие и значение ППФК.
* Структура ППФК.
* Факторы, определяющие содержание ППФК.
* Направленность ППФК (общие и специальные требования).
 | ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7  | 1.50  |   |   | 3  |
|  | **ИТОГО за 1 семестр** |  | **6.00** | **12.0** |  | **36** |
|  | **ИТОГО** |  | **6.00** | **12.0** |  | **36** |

**6. Фонд оценочных средств по дисциплине**

**Фонд оценочных средств (ФОС)** по дисциплине базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения.

**ФОС включает в себя:**

* описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
* методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (включаются в методические указания по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);
* типовые оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

ФОС является приложением к данной программе дисциплины.

## 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершенный раздел.

Лекционный материал посвящен рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области*.*

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Базовая физическая культура Электронный ресурс : учебное пособие. - Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. - 132 с., экземпляров неограничено
2. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону РГУПС, 2020. - 152 с., экземпляров неограниченно

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры / Н.Е. Ветков: учебно-методическое пособие Электронный ресурс : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ) ; Орел, 2016. - 126 c. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограниченно

1. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов / А.В. Царик / Ю.В. Окуньков : практическое пособие Электронный ресурс : Спорт ; Москва, 2016. - 234 c. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-79-4, экземпляров неограничено
2. Даценко, С. С. Волейбол: теория и практика : Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Даценко С. С. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9906734-7-2, экземпляров неограничено
3. История физической культуры : учебник для вузов / [С. Н. Комаров, К. А. Цатурова, Ю. Ф. Курамшин и др.] ; под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 239 с. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО. - Библиогр.: с. 236. - ISBN 978-5-7695-9565-3, экземпляров неограничено
4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретикометодические основы оздоровительной физической тренировки) / В.С. Николаев ; А.А. Щанкин. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. - ISBN 978-5-4475-4860-5, экземпляров неограничено
5. Суник, А. Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896– 2012 гг.) / Суник А. Б. - Москва : Советский спорт, 2013. - 232 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0590-8, экземпляров неограничено
6. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ / Р.М. Кадыров / В.Д. Гетьман / А.В. Караван : учебное пособие Электронный ресурс : Санкт Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ ; Санкт-Петербург, 2015. - 150 c. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9227-0620-9, экземпляров неограничено.

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» / АНОВО СГЛА, 2022. - [Электронная версия].
2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» / АНО ВО СГЛА, 2022. - [Электронная версия].

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
5. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс
6. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика
7. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/> – Основы физической культуры в ВУЗе;
8. <http://grinchenko.teach.obr55.ru> – Сайт учителя по физической культуре
9. <http://www.k-yroky.ru/load/153> - К уроку, физическая культура.

10. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F) культура – Открытый класс, физическая культура;

## 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На практических занятиях студенты представляют комплект практических работ, презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1  | http://www.consultant.ru – Официальный сайт Консультант плюс  |
| 2  | http://www.minfin.ru – Официальный сайт Министерства финансов Российской Федерации  |
| 3  | http:// www.gks.ru – Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации  |
| 4  | http://www.cbr.ru - Официальный сайт Центрального банка Российской Федерации (Банка России).  |

Программное обеспечение:

|  |  |
| --- | --- |
| 1  | Лицензионное программное обеспечение: MicrosoftOfficeStandard 2013  |

## 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

|  |  |
| --- | --- |
| Лекционные занятия  | Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.  |
| Практические занятия  | Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.  |
| Самостоятельная работа  | Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде  |

**11. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

* присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
* письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
* специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
* индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
* при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

* присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
* обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
* обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорнодвигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

* письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
* по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

## 12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационнотелекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнаки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды Академии, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (Bigbluebutton, Microsoft Teams, а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде Академии.