ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

**Б1.В.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)**

Направление подготовки **42.03.01 Реклама и связи с общественностью**

Направленность (профиль) **Общий**

(год начала подготовки – 2022)

Санкт-Петербург

2022

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-7. | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной  деятельности | ИУК – 7.1 знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  ИУК - 7.2 умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки  ИУК – 7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками организации процесса физической культуры на педагогической практике |
| УК-8. | Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | ИУК-8.1. Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.  ИУК-8.2. Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций.  ИУК-8.3. Умеет поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению. |

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Цель дисциплины: формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта, владения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

* овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
* способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма;
* овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдых;
* подготовка обучающихся основной группы к сдаче ном Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»;
* включение обучающихся в активную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта ее использования во всестороннем развитии личности.

**Место дисциплины**: дисциплина относится к части программы бакалавриата, формируемой участниками образовательных отношений.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 академических часов *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам)*.

Очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 328 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | - | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/328 | -/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | - | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | 328 | |

Заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 6 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 6 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/- | -/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 318 | - |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | 4 | - |
| контактная работа | 0,25 | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | 328 | |

**4. Содержание дисциплины:**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины.**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Практико-методические занятия |
| 2 | Лёгкая атлетика |
| 3 | Гимнастика |
| 4 | Лыжная подготовка |
| 5 | Атлетическая гимнастика |
| 6 | Аэробика |
| 7 | Спортивные игры |
| 8 | Профессионально-прикладная подготовка |

**4.2. Примерная тематика курсовых работ (проектов):**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3. Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка\***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока  (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Практико-методические занятия | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 2. | Лёгкая атлетика | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 3. | Гимнастика | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 4. | Лыжная подготовка | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 5. | Атлетическая гимнастика | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 6. | Аэробика | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 7. | Спортивные игры | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 8 | Профессионально-прикладная подготовка | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале |  |

**\***Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, **предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.**

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

*Самостоятельные занятия учебным планом очной формы обучения не предусмотрены*

**Вопросы для подготовки к практическим занятиям (для заочной формы обучения)**

1. Гимнастика. История, характеристика приемы страховки и самостраховки.
2. Воспитание двигательных качеств средствами гимнастики.
3. Легкая атлетика. История, характеристика приемы страховки и самостраховки.
4. Воспитание двигательных качеств средствами легкой атлетики
5. Волейбол. История, характеристика приемы страховки и самостраховки.
6. Воспитание двигательных качеств средствами волейбола
7. Рукопашный бой. История, характеристика приемы страховки и самостраховки.
8. Воспитание двигательных качеств средствами рукопашного боя
9. Бадминтон. История, характеристика приемы страховки и самостраховки.
10. Воспитание двигательных качеств средствами бадминтона.
11. Пилатес. История, характеристика приемы страховки и самостраховки.
12. Воспитание двигательных качеств средствами пилатеса.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости:**

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Тема 1. | Проработка теоретических материалов по теме  Устный вопрос |
| 2 | Темы 2-8. | Сдача контрольных нормативов |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Физическая культура студента [Текст] : учебник для студентов вузов | Ред. В.И. Ильинич | М. :Гардарики | 2007 | + |  |
| 2. | Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст] : учебник для высш. спец. физкульт. учеб.заведений | Матвеев, Л. П. | СПб. : Лань; Омега-Л | 2004 | + |  |
| 3. | Педагогика физической культуры [Текст] : учебное пособие для преподав. и студ. фак-тов физ. культуры пед. вузов. Ч. 1 | Ашмарин, Б.А. | ЛГОУ. - СПб. : ЛГОУ | 1999 | + |  |
| 4. | Физическая культура [Текст] : учеб.пособие для студентов вузов | Евсеев, Ю. И. | Ростов н/Д : Феникс, | 2005 | + |  |
| 5. | Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью [Текст] : учебное пособие для студ. вузов, обуч. по напр. "Педагогика" | Масалова, О.Ю. | М. : Кнорус, 2012. | 2012 | + |  |
| 6. | Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Текст] : учебное пособие : [для студентов вузов, обучающихся по специальности - "Физическая культура и спорт", "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"] | Менхин, А.В. | М. : Физическая культура, | 2007 | + |  |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. «НЭБ». Национальная электронная библиотека. – Режим доступа: [http://нэб.рф/](http://www.biblioclub.ru/)

2. «eLibrary». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://elibrary.ru](https://elibrary.ru/)

3. «КиберЛенинка». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>

4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/](http://www.knigafund.ru/)

5. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.rsl.ru/>

**9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

В ходе осуществления образовательного процесса используются следующие информационные технологии:

- средства визуального отображения и представления информации (LibreOffice) для создания визуальных презентаций как преподавателем (при проведении занятий) так и обучаемым при подготовке докладов для семинарского занятия.

- средства телекоммуникационного общения (электронная почта и т.п.) преподавателя и обучаемого.

- использование обучаемым возможностей информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» при осуществлении самостоятельной работы.

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины, обучающийся использует следующие программные средства:

* Windows 10 x64
* MicrosoftOffice 2016
* LibreOffice
* Firefox
* GIMP

**9.2. Информационно-справочные системы (при необходимости):**

Не используются

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Перечень необходимых материально-технических средств обучения, используемых в учебном процессе преподавателем на лекционных и лабораторных занятиях для освоения студентами дисциплины:

- компьютерное и мультимедийное оборудование: ноутбук, экран, проектор, удлинитель;

- игровой спортивный зал, зал бокса, зал гимнастики, танцевальный зал;

- инвентарь для волейбола: сетка, мячи;

- инвентарь для легкой атлетики: легкоатлетические барьеры, гранаты и ядра для метаний;

- инвентарь для пилатеса: гимнастические коврики, музыкальный центр;

- инвентарь для рукопашного боя: лапы, груши

- инвентарь для бадминтона: сетки, ракетки, воланы.