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 **42.03.02 Журналистика**

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 |

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

**Цель дисциплины:** формирование отношения к физической культуре как к необходимой общекультурной ценности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

* формирование системы теоретических знаний и практических умений, способствующих сохранению и укреплению здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование физических и психических способностей, качеств и свойств личности, выполнению норм ВФСК ГТО;
* формирование навыка системного подхода при освоении и применении современных методов научного исследования, анализе научной информации необходимой для решения задач в предметной сфере профессиональной деятельности;
* формирование отношения к физической культуре как к общекультурной ценности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

**Место дисциплины:** дисциплина включена в часть программы бакалавриата, которая формируется участниками образовательных отношений.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 академических часов.

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 (зачет):** | - | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - | |
| **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 |
| *Раздел 1 Гимнастика* | |
| 1 | Строевые упражнения |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета |
| 3 | ОРУ на гимнастической стенке |
| 4 | ОРУ на гимнастической скамейке |
| 5 | ОРУ в парах |
| 6 | ОРУ с набивными мячами |
| 7 | Лазание |
| 8 | Метание |
| 9 | Равновесия |
| 10 | Простые прыжки |
| 11 | Акробатика |
| 12 | Конь с ручками |
| 13 | Кольца |
| 14 | Прыжок опорный |
| 15 | Брусья |
| 16 | Перекладина (низкая) |
| 17 | Бревно |
| *Раздел 2 Легкая атлетика* | |
| 1 | Основы техники спортивной ходьбы |
| 2 | Основы техники бега. |
| 3 | Основы техники прыжков |
| 4 | Основы техники метаний. |
| 5 | Организация и проведение занятий по легкой атлетике |
| *Раздел 3 Рукопашный бой* | |
| 1 | Изучение способов страховки и самостраховки, нижняя акробатика на занятиях рукопашным боем |
| 2 | Базовые элементы рукопашного боя: стойка, перемещения в стойке |
| 3 | Захваты и освобождения от них |
| 4 | Ударные поверхности руки |
| 5 | Удары руками и защита от них |
| 6 | Ударные поверхности ноги |
| 7 | Удары ногами и защита от ударов ногами |
| 8 | Совмещение ударной техники рук и ног |
| 9 | Уязвимые зоны тела и воздействия на них |
| *Радел 4 Бадминтон* | |
| 1 | Основы техники перемещения, правила игры. Способы держания ракетки |
| 2 | Техника ударов |
| 3 | Удары, выполняемые у сетки |
| 4 | Фронтальные удары, подача |
| 5 | Парные игры |
| 6 | Тактика игры |
| *Раздел 5 Волейбол* | |
| 1 | Характеристика процесса тактической подготовки. |
| 2 | Последовательность обучения тактическим действиям в нападении и защите. |
| 3 | Методику обучения атакующим и контратакующим действиям (комбинации в нападении) из зон 2, 3 и 4, ударам по линии с 4 и 2 зон, нападающим ударам с задней линии без блока, против одиночного и группового блокирования. |
| 4 | Специально-физические качества необходимые для выполнения технико-тактических приемов игры. |
| 5 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите внутри линий и между линиями, подбор и организацию упражнений. |
| 6 | Групповые тактические действия в нападении и защите при постановке блока соперником, организацию контратакующих действий, подбор и организацию упражнений. |
| *Раздел 6 Пилатес* | |
| 1 | Разминка и растяжка |
| 2 | Базовые упражнения |
| 3 | Усложненные упражнения |
| 4 | Комплексы упражнений |
| *Раздел 7 Общая теория физической культуры* | |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов |
| 2 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья |
| 3 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом |
| 4 | Социально-биологические основы физической культуры |
| 5 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |
| 6 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания |
| 7 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| 8 | Основы здорового образа жизни студентов |

**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. | Раздел 1. Гимнастика | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 2. | Раздел 2. Легкая атлетика | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 3. | Раздел 3. Рукопашный бой | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 4. | Раздел 4. Бадминтон | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 5. | Раздел 5. Волейбол | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 6. | Раздел 6. Пилатес | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале | - |
| 7. | Раздел 7. Общая теория и практика физической культуры | 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**

**5.1. Темы для творческой самостоятельной работы обучающегося**

Темы для творческой самостоятельной работы студента формулируются обучающимся самостоятельно, исходя из перечня тем занятий текущего семестра.

**5.2. Темы рефератов**

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. | Раздел 1 Гимнастика  Раздел 2 Легкая атлетика  Раздел 3 Рукопашный бой  Раздел 4 Бадминтон  Раздел 5 Волейбол  Раздел 6 Пилатес | Сдача контрольных нормативов |
| 2. | Раздел 7 Общая теория физической культуры | Тестирование |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| в печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Физическая культура: учебное пособие. 9-е изд. | Евсеев, Ю.И. | Ростов-н/Д: Феникс | 2014 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 2. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. | М.: Юнити-Дана | 2012 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 3. | Физическая культура: учебное пособие | Чертов, Н.В. | Ростов-н/Д: Южный федеральный университет | 2012 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 4. | Физическая культура: учебное пособие | Чеснова, Е.Л. | М.: Директ-Медиа | 2013 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 5. | Физическая культура: компетентностный подход | Манжелей, И.В. | М.; Берлин: Директ-Медиа | 2015 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 6. | Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое | В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская | М.: Директ-Медиа | 2013 |  | <http://biblioclub.ru> |

**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.