|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ** **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**УТВЕРЖДАЮ Проректор по учебно-методическойработе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **дисциплины** **Б1.В.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** **(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)****Направление подготовки 43.03.02 Туризм****Направленность (профиль) Технология и организация туристского обслуживания**(год начала подготовки – 2021)Санкт-Петербург2021 |

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикатор |
|
| **1.** | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. |
| УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |

**2. Место ДИСЦИПЛИНЫ В структуре ОП:**

Целью элективных курсов по физической культуре является 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;
* включение обучающихся в активную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта ее использования во всестороннем развитии личности.

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

**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 (зачёт):** | - |
| контактная работа |  |
| самостоятельная работа по подготовке к зачёту |  |
| **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 | - | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/6 | -/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 318 |
| **Вид промежуточной аттестации (зачёт):** | 4 |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачёту | - |
| **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 | Легкая атлетика |
| 3 | Гимнастика |
| 4 | Лыжная подготовка |
| 5 | Атлетическая гимнастика |
| 6 | Аэробика |
| 7 | Спортивные игры |
| 8 | Профессионально-прикладная подготовка |

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

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 2. | Легкая атлетика | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 3. | Гимнастика | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 4. | Лыжная подготовка | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 5. | Атлетическая гимнастика | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 6. | Аэробика | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 7. | Спортивные игры | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 8. | Профессионально-прикладная подготовка | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |

**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 конспектов**

1. История ГТО

2. Легкая атлетика

3. Гимнастика

4. Лыжная подготовка

5. Атлетическая гимнастика

6. Аэробика.

7. Спортивные игры.

8. Волейбол.

9. Баскетбол.

10. Флорбол.

11. Футбол.

12. Хоккей.

13. Бокс.

14. Тяжелая атлетика.

15. Скалолазание.

16. Спортивный туризм.

17. Альпинизм.

18. Авто и мото спорт

19. Конный спорт

20. Олимпийские игры.

**6. Оценочные средства для текущего контроля**

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Темы 1-8 | Устный опрос или сдача конспекта |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания  | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Двигательная активность и здоровье | Еремушкин М.А. | М: Спорт | 2016 |  | http://biblioclub.ru |
| 2. | Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие | Николаев, В.С. | М. ; Берлин : Директ-Медиа | 2015 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 3. | Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие | Коваль Л. Н. , Коваль А. В. | М., Берлин: Директ-Медиа | 2015 |  | https://biblioclub.ru |

**8. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Российский студенческий спортивный союз. <http://studsport.ru/>

Электронно-библиотечная система «ЭБС». – Режим доступа: <http://biblioclub.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, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Перечень необходимых материально-технических средств обучения, используемых в учебном процессе преподавателем на занятиях для освоения обучающимися дисциплины:

компьютер преподавателя, мультимедийный проектор, экран, маркерная доска, столы и стулья обучающихся, стол и стул преподавателя, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, компьютеры для обучающихся с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Игровой спортивный зал: оснащение зала позволяет проводить учебные и тренировочные занятия по баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, легкой атлетике, гимнастике и др.

Тренажерный зал: оборудован тренажерным комплексом для проведения учебных и секционных занятий силовой подготовкой, оснащен профессиональным тяжелоатлетическим помостом, современной кардиозоной (кардиотренажеры – беговые дорожки, эллептические тренажеры, вело-тренажеры).

Танцевальный зал: оборудован для занятий танцевальными дисциплинами, аэробикой и др. Оборудован зеркалами, аудио аппаратурой, хореографическим станком, фитболами, инвентарем для различных оздоровительных видов гимнастики.

Зал гимнастики и единоборств: оборудован гимнастическим инвентарем (параллельные брусья, гимнастическое бревно, гимнастическая скамья, шведские стенки, перекладина), татами для различных видов единоборств. Оснащен аудиоаппаратурой для музыкального сопровождения новых физкультурно-оздоровительных форм гимнастики.

Специализированный зал бокса: оборудовано три зоны: ударно-тренировочная зона (боксерские груши, мешки для отработки ударов, имитационный тренажер для отработки ударов), учебно-соревновательная зона (профессиональный боксерский ринг, комплект судейского оборудования, зрительские трибуны на 150 мест), тренажерная зона (кардиотренажеры, беговые дорожки, эллептические тренажеры, вело-тренажеры, тренажеры силовой направленности).

Зал лечебной физической культуры: оборудован массажным столом, гимнастическими скамьями, гимнастическими стенками, оборудованием для игры в дартс. Предназначен для занятий со студентами специальной медицинской группы.