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 **09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль) **Прикладная информатика в экономике**

(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 виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.ИУК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.ИУК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

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

Цель дисциплины: формирование у обучающихся 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 норм 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.

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Освоение дисциплины и сформированные при этом компетенции необходимы в последующей деятельности.

**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):** | 4 |
| в том числе: |  |
| Лекции | - | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/4 | -- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 320 | - |
| **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. | практическое занятие | групповая игра, работа в команде, брейн-ринг |  |
| 2. | Лёгкая атлетика. | практическое занятие | групповая игра, работа в команде, брейн-ринг |  |
| 3. | Гимнастика. | практическое занятие | групповая игра, работа в команде, брейн-ринг |  |
| 4. | Лыжная подготовка. | практическое занятие | групповая игра, работа в команде, брейн-ринг |  |
| 5. | Атлетическая гимнастика. | практическое занятие | групповая игра, работа в команде, брейн-ринг |  |
| 6. | Аэробика. | практическое занятие | групповая игра, работа в команде, брейн-ринг |  |
| 7. | Спортивные игры. | практическое занятие | групповая игра, работа в команде, брейн-ринг |  |
| 8. | Профессионально-прикладная подготовка. | практическое занятие | групповая игра, работа в команде, брейн-ринг |  |

**\***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**

Самостоятельной работы по учебной дисциплине предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, лыжи и др.).

2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета.

5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).

7. Подготовка к практическим занятиям и зачетам по дисциплине «Физическая культура».

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

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | № и наименование блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Темы 1-8 | устный опрос |
| 2 | Темы 2-8 | тест |

**6.2. Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

***Темы для устного опроса.***

1. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
2. Особенности организации и планирования самостоятельных занятий по легкой атлетике.
3. Гимнастика в системе физического воспитания.
4. Особенности организации и планирования самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.
5. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
6. Особенности организации и планирования самостоятельных занятий лыжной подготовкой.
7. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.
8. Особенности организации и планирования самостоятельных занятий с использованием средств атлетической гимнастики.
9. Аэробика в системе физического воспитания.
10. Особенности организации и планирования самостоятельных занятий с использованием различных видов аэробики и средств нетрадиционной гимнастики
11. Спортивные игры в системе физического воспитания.
12. Значение подвижных игр в системе физического воспитания.
13. Характеристика спортивной игры баскетбол.
14. Характеристика спортивной игры футбол.
15. Характеристика спортивной игры волейбол.
16. Характеристика спортивной игры флорбол.
17. Влияние средств физического воспитания на организм человека. Воспитание физических качеств человека.
18. Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре.
19. Требования норм безопасности, принципов страховки и самостраховки.
20. Оказание первой медицинской помощи. Правила личной гигиены.

***Примеры тестовых упражнений к темам 2-8:***

*Легкая атлетика*

1. Спринтерский бег. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м)
2. Бег на результат (30 м)
3. Эстафетный бег
4. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств
5. Прыжок в длину способом «прогнувшись».
6. Челночный бег
7. Многоскоки
8. Метание гранаты из разных положений
9. Метание гранаты на дальность с разбега.
10. Бег (20) мин.). Преодоление горизонтальных препятствий
11. Бег (20 мин.). Преодоление вертикальных препятствий
12. Специальные беговые упражнения. Воспитание выносливости
13. Кроссовый бег: бег в подъём
14. Кроссовый бег: бег под уклон
15. Прыжки: в длину с места
16. Прыжки в высоту с места
17. Тройной прыжок с места
18. Метание набивного мяча

*Гимнастика*

1. Общеразвивающие упражнения на месте
2. Общеразвивающие упражнения в движении
3. Общеразвивающие упражнения на шведской стенке
4. Общеразвивающие упражнения на матах
5. Общеразвивающие упражнения с мячами
6. Общеразвивающие упражнения с гантелями
7. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами
8. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой
9. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамьей
10. Общеразвивающие упражнения со скакалкой
11. Упражнения на перекладине
12. Упражнения на брусьях
13. Упражнения на гимнастическом бревне
14. Кувырок вперед
15. Строевые упражнения.
16. Стойка на голове
17. Колесо
18. Повороты в движении

*Лыжная подготовка*

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах
2. Попеременный четырёхшажный ход
3. Попеременный двушажный ход
4. Повороты на месте: переступанием, махом
5. одновременный одношажный и двухшажный ход
6. Упражнение «Слалом»

 *Атлетическая гимнастика*

1. Жим лежа на горизонтальной скамье
2. Сведение - разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье
3. Тяга в наклоне со штангой широким хватом
4. «Французкий» жим лежа на горизонтальной скамье
5. Приседания со штангой на плечах
6. Разведение гантелей в сторону, стоя в наклоне

*Аэробика*

1. Изучение базовых шагов аэробики
2. Модификация базовых шагов
3. Комбинирование базовых шагов
4. Команды в аэробике
5. Упражнения на согласование музыки и движений
6. Составление танцевальной связки

*Спортивные игры*

1. Упражнения на обучение технике стойкам в волейболе
2. Упражнения на обучение технике остановкам в волейболе
3. Упражнения на обучение технике перемещениям в волейболе
4. Упражнения на обучение технике передачи мяча сверху двумя руками на месте.
5. Упражнения на обучение технике передачи мяча после различных перемещений в волейболе
6. Двусторонняя игра в волейбол
7. Упражнение на обучение технике стойкам в баскетболе
8. Упражнение на обучение технике остановкам в баскетболе
9. Упражнение на обучение технике перемещениям в баскетболе
10. Упражнение на обучение технике ловли мяча в баскетболе
11. Упражнение на обучение технике передачи мяча одной рукой/ двумя руками в баскетболе
12. Упражнения на обучение технике передачам мяча: встречная поступаюшая и догоняющая в баскетболе
13. Упражнения на обучение технике ведению мяча, переводы мяча, ведение с сопротивлением защитника
14. Выбивание баскетбольного мяча при ведении
15. Обучение броску баскетбольного мяча с двух шагов из-под кольца
16. Обучение броску баскетбольного мяча с ближней и средней дистанций
17. Двусторонняя игра в баскетбол
18. Обучение технике передвижения в футболе (бег, прыжки, остановки)
19. Упражнение на обучение технике остановки футбольного мяча
20. Упражнение на обучение технике ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы
21. Упражнение на обучение технике ведения футбольного мяча внешней стороной стопы
22. Упражнение на обучение технике передачи футбольного мяча
23. Упражнение на обучение технике удара по мячу внутренней стороной стопы
24. Упражнение на обучение технике удара по мячу и внутренней частью подъема
25. Упражнения на обучение технике дриблинга
26. Двусторонняя игра по футболу
27. Упражнения на обучение технике ведению мяча клюшкой в флорболе
28. Упражнения на обучение технике удара по мячу в флорболе
29. Упражнения на обучение технике остановки мяча в флорболе
30. Упражнения на обучение технике дриблинга
31. Двусторонняя игра в флорболе

*Профессионально - прикладаная подготовка*

1. Подвижные игры на развитие психических функций и сенсорно-перцептивных способностей
2. Упражнения для коррекции и профилактики осанки
3. Подвижные игры для развития и коррекции координационных способностей

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие | Завьялов А.В., Абраменко М.Н., Щербаков И.В., Евсеева И.Г. | Москва; Берлин: Директ-Медиа | 2020 |  | <http://biblioclub.ru>  |
| 2. | Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях | Гребенникова Ю.В., Ковыляева Н.А., Сантьева Е.В., Рыжова Н.С. и др. | Кемерово: Кемеровский государственный университет | 2019 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 3. | Физическая культура: учебник | Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др. | Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ) | 2017 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 4. | Физическая культура и спорт: учебное пособие | Каткова А.М. | Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ) | 2018 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 5. | Педагогика физической культуры: курс лекций | Минникаева Н.В. | Кемерово: Кемеровский государственный университет | 2019 |  | <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.

Для изучения дисциплины используется следующее оборудование: аудитория, укомплектованная мебелью для обучающихся и преподавателя, доской, ПК с выходом в интернет, мультимедийным проектором и экраном.

Для самостоятельной работы обучающихся используется аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами (ПК с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду организации).