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.О.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

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 студентов отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности, направленного на сохранение и укрепление здоровья, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

* сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре;
* сформировать систему 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.

Дисциплина относится к обязательной части блока 1. Дисциплины (модули), модуль Общеобразовательные дисциплины. Физическая культура является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания обучающихся. Как учебная дисциплина, она обеспечивает профилированную физическую грамотность, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности, средством профилактики и лечения заболеваний, воспитания патриотизма обучающихся.

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

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 30 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 20 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/10 | -/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 15 | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | 27 | |
| контактная работа | 2,35 | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 24,65 | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | 72/2 | |

Заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 6 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 4 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/2 | -/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 57 | - |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | - | - |
| контактная работа | - | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | 9 | |
| контактная работа | 2,35 | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | 72/2 | |

**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 | 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. |
| 9 | Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП). |

**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. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | лекционное занятие |  |  |
| 2. | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | лекционное занятие | решение ситуационных задач, работа в группах |  |
| 3. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | практическое занятие | выполнение практического задания |  |
| 4. | Социально-биологические основы физической культуры. | лекционное занятие | анализ видеоматериала |  |
| 5. | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | практическое занятие | выполнение практического задания |  |
| 6. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | лекционное занятие | решение ситуационных задач, анализ видеоматериала, игры |  |
| 7. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | лекционное занятие | решение ситуационных задач |  |
| 8. | Основы здорового образа жизни студентов. | лекционное занятие | решение ситуационных задач, анализ видеоматериала |  |
| 9. | Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП). | практическое занятие | выполнение практического задания |  |

**\***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 конспектов:**

1. Физическая культура в обеспечении здоровья
2. Само-контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
3. Социально-биологические основы физической культуры
4. Психо-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Основы здорового образа жизни студентов
8. Профессиональная прикладная физическая подготовка

**5.2. Темы контрольных работ:**

1. Массаж и самомассаж при умственном утомлении
2. Регуляция психических состояний с помощью массажа
3. Коррекция фигуры средствами физических упражнений
4. Подвижные игры, примеры, описание подвижных игр
5. Основы совершенствования двигательных качеств (на примере одного из качеств)
6. Основы совершенствования двигательных качеств (на примере одного из видов спорта)
7. Массовый спорт и спорт высших достижений. Сравнений целей, задач, средств и методов
8. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний
9. Характеристика одного из видов спорта по выбору студента
10. Правила соревнований по одному из видов спорта на выбор студентов

**5.3. Темы для написания рефератов и подготовки презентаций:**

1. Социальная значимость физической культуры и спорта
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России
3. Физическая культура личности
4. Всероссийский физкультурно­-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования
6. Организм человека как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система
7. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма
8. Развитие двигательных функций организма как средство повышения устойчивости к различным условиям внешней среды.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека
10. Здоровье как ценность и факторы его определяющие.
11. Взаимосвязь физической культуры студента и его образа жизни.
12. Здоровый образ жизни студента и его составляющие
13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющие здорового образа жизни
14. Основные виды дыхательных гимнастик
15. Оздоровительное значение бега
16. Методика занятий с обучающимися, относящимися к специальной медицинской группе.
17. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом
18. Влияние физических нагрузок на здоровье человека
19. Характеристика физических упражнений и методика их применения в лечебной физической культуре
20. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни
21. Сочетание нагрузки и отдыха

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

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | № и наименование блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Темы 1-9 | проверка конспектов, контрольных работ, рефератов и презентаций |
| 2 | Темы 1-9 | тест |

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

***Темы конспектов.***

Представлены в п. 5.1

***Темы контрольных работ, рефератов и презентаций***

Представлены в п. 5.2.

***Примеры тестовых заданий***

1. Какой объем часов выделяется в вузе на дисциплину «Элективные курсы по физической культуре»

а) 328 часов

б) 34 часа

в) на усмотрение ректората

г) 400 часов

д) в зависимости от специальности

2. Кто является основателем теории и методики Отечественного физического  
воспитания?

а) Макаренко

б) Лесгафт

в) Песталоцци

г) Ушинский

д) Сеченов

3. Когда Россия начала участвовать в Олимпийских играх?

а) 1952 год

б) 1948 год

в) 1908 год

г) 1896 год

д) 1996 год

4. Сколько минимум часов физической культуры в неделю должно проводиться в школе:

а) на усмотрение администрации

б) 3 часа

в) 11 часов  
г) 2 часа  
д) 4 часа.

5. Физическое развитие - это процесс, который

а) проходит независимо от человека и не регулируется

б) полностью зависит от человека

в) изменяется по мере изменения умственных способностей

г) происходит независимо от человека, но регулируется

д) регулируется только в грудном возрасте.

6. Какой из перечисленных элементов деятельности не является составляющей  
физической культуры?

а) оздоровление организма

б) достижение лучшего результата

в) занятия физическими упражнениями

г) коррекция фигуры  
д) занятия аэробикой

7. Что из перечисленных характеристик не относится к спорту

а) всеобщая массовость

б) специализация в детском возрасте

в) участие в соревнованиях

г) регистрация рекордов

д) присвоение спортивных разрядов и званий

8. Какое из этих качеств не рекомендуется воспитывать в раннем возрасте

а) гибкость

б) координация движений

в) выносливость

г) быстрота

д) ловкость

9. В каком из перечисленных видов спорта наблюдается наиболее ранняя специализация (набор в группы в раннем возрасте)?

а) волейбол

б)бокс

в)акробатика

г) горные лыжи

д) фехтование

10. Проявление какого качества наиболее характерно для представителей  
атлетических видов спорта?

а) выносливость

б) сила

в) быстрота

г) ловкость  
д) гибкость

11. Какой показатель характерен для определения быстроты?

а) длина дистанции

б) быстрота реакции

в) частота движений

г) скорость одиночного движения  
д) спортивная форма спортсмена

12. Для развития какого качества наиболее значение имеет наследственность?

а) сила

б) гибкость

в) ловкость

г) выносливость

д) воля к победе

13. Какой внешний показатель является показателем усталости ребенка?

а) изменение позы б) потеря сознания

в) крути под глазами

г) неадекватная реакция на раздражитель

д) провалы в памяти

14. Как изменяется состав крови при долговременной умственной работе?

а) изменяется уровень сахара в крови

б) наблюдается кислородное голодание

в) начинается воспалительный процесс

г) наблюдается резкое повышение аппетита

д) наблюдается размягчение костей

15. Какой объем двигательной активности в неделю необходим для нормального  
функционирования систем организма молодого человека в возрасте 17-25 лет?

а) 6-8 часов

б) 18 -20 часов

в) 9-11 часов

г) 1 -2 часа

д) 21-25 часов

16. Какой показатель ЧСС (частоты сердечных сокращений) считается нормальным?

а) 60-80 уд/мин

б) 30-40 уд/мин

в) 45-60 уд/мин

г) 90-110 уд/мин

д)сугубо индивидуально

17. При какой ЧСС (частоте сердечных сокращений) можно считать уровень  
выполненной физической нагрузки средним, т.е. достаточным?

а) 80-120 уд/мин

б) около 200 уд/мин

в) 130-150уд/мин

г) 60-80 уд/мин

д) 30-40 уд/мин

18. Что не относится к антропометрическим показателям человека?

а) масса тела

б) форма позвоночника

в) острота зрения

г) обхваты бедер

д) рост

19. Что является причиной гиподинамии (недостаточности движения)?

а) нарушение обмена веществ

б) неправильное питание

в) мышечная атрофия

г) недостаточная двигательная активность  
д)перетренированность

20. Что не является причиной увеличения массы тела во время занятий  
физическими упражнениями?

а)неправильное питание

б) неправильное дозирование физических нагрузок

в) наращивание мышечной массы

г) чрезмерное нервное напряжение

д) таких причин нет

21. Что является основной причиной излишнего веса? а) неправильное питание

б) отсутствие двигательной активности

в) курение

г) плохое настроение

д) некачественные продукты питания

22. Как соотносятся понятия - «усталость, «утомление», «переутомление»

а) усталость - самая тяжелая форма функциональных изменений в  
организме, затем следует утомление и переутомление.

б) легче всего переносится усталость, тяжелее утомление и устойчивое  
нарушение функциональной системы организма переутомление

в) переутомление нарушение в деятельности центральной нервной  
системы, а утомление и усталость - это синонимы.

г) эти понятия никак не соотносятся

д) это синонимы

23. Почему продолжительную интеллектуальную деятельность необходимо  
сочетать с физическими нагрузками?

а) для разнообразия деятельности

б) с целью повышения настроения

в) для снятия мышечного напряжения

г) с целью повышения гемоглобина

д) с целью разгрузить зрение

24. При умственной работе, сопровождающейся эмоциональным напряжением,  
происходя! следующие изменение в составе крови:

а) снижается насыщение крови кислородом на 80%. увеличивается  
количество лейкоцитов.

б) насыщение крови кислородов возрастает на 80%, увеличивается  
количество лейкоцитов

в) изменений не происходит

г) насыщение крови кислородом снижается на 80%. уменьшается количество  
лейкоцитов

д) насыщение крови кислородом и содержание лейкоцитов  
уравновешивается

25. Какая температура воздуха в спортивном зале оптимальна для занятий  
физическими упражнениями?

**а)15°-17°**

б) 13°-15°

в) не имеет значение

г) 20° - 22°

д) выше 20°

26. Общефизическая подготовка ставит своей целью:

а) воспитание основных двигательных качеств

б) занятия по физической культуре в школе

в) подготовку спортсмена к соревнованиям

г) изучения тактических и технических компонентов подготовки  
д) воспитание силы

27. В каком из компонентов подготовки спортсмена наибольшее значение имееч  
деятельность тренера

а) общефизическая подготовка

б) техническая подготовка

в) наследственность

г) специальная физическая подготовка

д) тактическая подготовка

28. Звание мастер спорта России относится:

а) к спорту высшего мастерства

б) к массовому спорту

в) к членам национальной сборной команды России

г) только к игровым видам спорта  
д) к спорту ветеранов

29. Какое заболевание не относится к нарушению осанки?

а) кифоз

б) остеохондроз  
в) лордоз

г) сколиоз левосторонний

д) сколиоз правосторонний

30. Что называется двигательным навыком?

а) выполнение упражнения с помощью преподавателя

б) неосознанные двигательные действия, заложенные с рождения

в) специальное физкультурно-спортивное образование

г) выполнение упражнения «автоматически»

д) выполнение упражнения под музыку

**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> |

**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).