ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**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 **40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) **Гражданское право**

(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. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержаия здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности  ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  ИУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

**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 студентов основной группы к сдаче ном Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»;

– включение студентов в активную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта ее использования во всестороннем развитии личности.

Дисциплина входит в состав цикла Б1.

Предшествующими для изучения учебной дисциплины являются знания и умения и навыки, сформированные в ходе освоения школьной программы по дисциплине «Физическая культура».

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часа.*(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часа*

**Очная форма обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 328 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | - | 328 |
| 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/- | |

**Очно-заочная форма обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 86 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | - | 86 |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/- | -/86 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 242 | |
| **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 | - | 4 |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/- | -/4 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 324 | |
| **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.**

**4.1. Содержание разделов и тем**

**4.1. Содержание разделов и тем**

Учебный материал элективных курсов по физической культуре направлен на формирование у студентов единства знаний, умений и навыков по физической культуре, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

**Тема 1. Практико-методические занятия**

Общие понятия о легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, аэробике, спортивных играх как средствах физического воспитания. Влияние средств физического воспитания на организм человека, воспитание физических качеств человека, его психоэмоциональное состояние. Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре. Требования норм безопасности, принципов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Правила личной гигиены.

Характеристика комплекса ГТО, его значение. Контрольные нормативы комплекса ГТО. Технология участи в сдаче контрольных испытаний комплекса ГТО.

**Тема 2. Лёгкая атлетика**

Бег на короткие дистанции: 60м, 100м, 150м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000м, 3000м. Кроссовый бег: бег в подъём, бег под уклон. Бег по пересечённой местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление вертикальных препятствий. Прыжки: в длину с места, в высоту с места, тройной с места. Метание набивного мяча. Упражнения на развитие скорости, скоростно-силовых способностей и выносливости.

**Тема 3. Гимнастика**

ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки, на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой. Упражнения на перекладине, брусьях. Гимнастическом бревне, гимнастических кольцах, батуте. Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.

**Тема 4. Лыжная подготовка**

ОРУ на лыжах. Попеременный четырёхшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход. Повороты на месте: переступанием, махом. Торможения: плугом, полуплугом. «Слалом». Лыжная гонка: 3км, 5км. Упражнения на развитие выносливости.

Попеременный четырёхшажный ход с грузом за спиной, полуконьковый ход, коньковый ход. Торможение боком. Передвижение в гору «ёлочкой», «уступом». «Слалом». Лыжная гонка: 3км, 5км. Упражнения на развитие выносливости.

**Тема 5. Атлетическая гимнастика**

Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела, силовой выносливости мышц, рельефности мышц. Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.

**Тема 6. Аэробика**

Шаги классической аэробики: открытый шаг, переменный шаг, приставной шаг, скрестный шаг, мах (вперёд, в стороны), «захлёст», подъём колена вперёд, бег на месте с движениями рук, бег с продвижениями (вперёд, в стороны, назад, по диагонали), прыжки с движениями рук. Комбинации из «базовых» элементов. Упражнения на развитие способности к ритму и общей выносливости.

**Тема 7. Спортивные игры**

Волейбол.

Приём и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу; подача мяча снизу, сверху, нападающий удар. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие координации движений.

Нападающий удар. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приёмом снизу, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места приёма подачи, нападающего удара. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие координации движений.

Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места приёма подачи, нападающего удара, одиночный блок. Индивидуальные тактические действия в нападении: выбор направления подачи, нападающего удара. Групповые действия в защите: двойной блок, подстраховка. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие координации движений.

Баскетбол.

Ведение мяча: на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком, двумя шагами. Передача мяча на месте: от груди, из-за головы, одной от плеча, с отскоком об пол. Бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости.

Передача мяча в движении с отскоком об пол, одной от плеча. Бросок мяча в кольцо в прыжке, в прыжке после ловли. Индивидуальные тактические действия в защите: перехват, блокирование броска, опека игрока. Индивидуальные тактические действия в нападении: обыгрывание «один в один» с места и с ходу, установка заслона. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости.

Выбор места вратарём при отражении бросков, бросок из опорного положения с отклонением туловища, скрытая передача, бросок мяча сверху в прыжке. Индивидуальные тактические действия в защите: блокирование броска. Индивидуальные тактические действия в нападении: обыгрывание «один в один», выход на позицию для броска. Командные тактические действия: зонная защита, позиционное нападение, быстрый прорыв. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости.

Передача мяча в движении одной рукой, при встречном движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке, в прыжке после ловли. Командные тактические действия в защите: личная защита, зонная защита, смешанная защита, прессинг. Командные тактические действия в нападении: позиционное нападение, быстрый прорыв. Стритбол. Упражнения для развития скорости и ловкости.

Флорбол.

Характеристика игры, оборудование для игры и инвентарь. История и развитие игры. Правила соревнований.

Техника игры: владение мячом, передвижения. Передачи. Удары. Ведение. Обводка. Тактика игры: нападения и защиты (индивидуальная, групповая и командная).

Футбол.

Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; передача мяча внутренней, внешней стороной стопы, пяткой. Удары по неподвижному мячу внутренней, внешней, средней стороной подъёма. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с шагом. Упражнения для развития выносливости, скорости и ловкости. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, с носка, внутренней частью подъёма. Удары по мячу головой. Подача углового. Упражнения для развития выносливости, скорости и ловкости.

**Тема 8. Профессионально-прикладная подготовка**

Упражнения и подвижные игры для коррекции координационных способностей: согласованности движений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, движений в пространстве и времени; способности к рациональному расслаблению, к реагированию на изменяющиеся условия; равновесия, ритмичности движений.

Подвижные игры на развитие психических функций и сенсорно-перцептивных способностей: внимания, памяти (зрительной, слуховой), мышления, воображения, восприятия речи, эмоционально-волевой сферы; дифференцировки зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; дифференцировки тактильных ощущений, развитие устойчивости к вестибулярным раздражителям.

Упражнения для коррекции и профилактики вторичных нарушений: нарушений осанки, плоскостопия, недостатков телосложения, «недостаточности» дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Использование упражнений прикладного характера.

**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.**

Не предусмотрены учебным планом.

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

Самостоятельные занятия учебным планом очной формы обучения не предусмотрены.

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

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№ дисциплины** | **Форма текущего контроля** |
| 1. | 1 | Проработка теоретических материалов по теме  Устный вопрос |
| 2. | 2-8 | Выполнение упражнений |
| 3. | 2-4,7 | Выполнение 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 : учебное пособие | Евсеев, Ю.И. | Ростов-н/Д : Феникс | 2014 |  | //biblioclub.ru |
| 2. | Физическая культура и физическая подготовка : учебник | И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчуков | М. : Юнити-Дана | 2012 |  | http:// biblioclub.ru |

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

1.Верховный Суд Российской Федерации: <http://www.vsrf.ru/>

2. Государственная Дума Российской Федерации: <http://www.duma.gov.ru/>

3. Министерство внутренних дел Российской Федерации: <http://www.mvd.ru/>

4. Российская газета: <http://www.rg.ru/>

5. Электронная библиотечная система «Библиоклаб»: <http://www.biblioclub.ru/>

6. Российская государственная библиотека: <https://www.rsl.ru/>

7. Российская национальной библиотеки: <http://www.nlr.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).