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.Б.22 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **38.01.03 Экономика**

Направленность (профиль) **Финансы и кредит**

(год начала подготовки – 2020)

Санкт-Петербург

2020

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

**Цель преподавания 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.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа (1 зачетная единица соответствуете 36 академическим часам)

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 30 |
| в том числе: |  |
| Лекции | 20 |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | 10 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 42 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| **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 |
| Тема 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов |
| Тема 2 | Физическая культура в обеспечении здоровья |
| Тема 3 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом |
| Тема 4 | Социально-биологические основы физической культуры  |
| Тема 5 | Психо-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |
| Тема 6 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания |
| Тема 7 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| Тема 8 | Основы здорового образа жизни студентов |
| Тема 9 | Профессиональная прикладная физическая 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** |
| **Наименование видов занятий** | **Форма проведения занятия, в т.ч. практическая подготовка** |
|  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | практическое занятие | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности |
|  | Психо-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. | практическое занятие | Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности, факторы ее определяющиеСредства физической культуры в регулировании работоспособности |
|  | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | практическое занятие | Условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте |
|  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | практическое занятие | Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста |

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

**5.1. Темы докладов**

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 | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
|  | Темы 1 -9 | проверка конспектов |
|  | Темы 1 -9 | Доклад/ презентация (1 тема на выбор), тестирование |

1. **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: от лечебной гимнастики до паркура  | Еремушкин М. А. | М.: Спорт,  | 2016 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 2 | Физическая культура студента : учебное пособие : в 3 частях | Коротких, И. А. И. А. Коротких, Н. Д. Прасалов, В. Г. | Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет | 2005 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 3 | Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе -  | Григорьев А. Ю., Пономарев В. В. | Красноярск: СибГТУ,  | 2011 |  | <http://biblioclub.ru> |
|  4 | Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений -  | Семашко Л. В. | М.: Советский спорт,  | 2012 |  | <http://biblioclub.ru> |

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

1. ЭБС «Юрайт». Режим доступа: http://www.urait.ru/

2. ЭБС «НЭБ». Национальная электронная библиотека. Режим доступа: http://нэб.рф/

3. ЭБС «eLibrary». Научная электронная библиотека. Режим доступа: https://elibrary.ru

4. ЭБС «КиберЛенинка». Научная электронная библиотека. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/

5. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Режим доступа: http://www.biblioclub.ru/

6. 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).