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.18 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

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 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.

**Задачами освоения дисциплины являются:**

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

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 328 академических часа*.*

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  |  |
| **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/ - |

**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 | Практико-методические занятия |
| Тема 2 | Легкая атлетика |
| Тема 3 | Гимнастика |
| Тема 4 | Атлетическая гимнастика |
| Тема 5 | Спортивные и подвижные игры |
| Тема 6 | Аэробика |
| Тема 7 | Единоборства |
| Тема 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** |
| **Наименование видов занятий** | **Форма проведения занятия, в т.ч. практическая подготовка** |
|  | Практико-методические занятия | практическое занятие | Учебно-тренировочное занятие в спортивном зале/ на спортивной площадке |
|  | Легкая атлетика | практическое занятие | Учебно-тренировочное занятие в спортивном зале/ на спортивной площадке |
|  | Гимнастика | практическое занятие | Учебно-тренировочное занятие в спортивном зале/ на спортивной площадке |
|  | Атлетическая гимнастика | практическое занятие | Учебно-тренировочное занятие в спортивном зале/ на спортивной площадке |
|  | Спортивные и подвижные игры | практическое занятие | Учебно-тренировочное занятие в спортивном зале/ на спортивной площадке |
|  | Аэробика | практическое занятие | Учебно-тренировочное занятие в спортивном зале/ на спортивной площадке |
|  | Единоборства | практическое занятие | Учебно-тренировочное занятие в спортивном зале/ на спортивной площадке |
|  | Профессионально-прикладная подготовка | практическое занятие | Учебно-тренировочное занятие в спортивном зале/ на спортивной площадке |

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

**5.1. Темы докладов**

1. Легкая атлетика
2. Гимнастика
3. Атлетическая гимнастика
4. Спортивные и подвижные игры
5. Аэробика
6. Единоборства
7. Профессионально-прикладная подготовка

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

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
|  | Темы 1-8 | Контроль посещаемости.Выполнение текущих заданий – физических упражнений/ комплексов физических упражнений. |

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: разно профильные спортивные залы, многофункциональная спортивная площадка

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).