ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

**Б1.О.32 Физическая культура и спорт**

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  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания 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: сформировать у студентов систему знаний по основным этапам развития физической культуры и спорта, по содержанию наиболее значительных тенденций исторического развития физической культуры и спорта; ввести обучающегося в круг важнейших философских проблем физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

* + систематизировать знания о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  + уметь применять на практике знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  + иметь навыки практического применения знаний методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является одной из составляющих профессионального образования при подготовке бакалавров по направлению «Юриспруденция». Дисциплина входит в состав блока Б1 – дисциплины (модули) и является одной из дисциплин базовой части учебного плана направления 40.03.01 «Юриспруденция».

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для успешной научно-исследовательской деятельности. После изучения дисциплины, обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции в процессе выполнения выпускной квалификационной работы (ВКР).

**Место дисциплины**: дисциплина относится к обязательным дисциплинам базовой части программы бакалавриата.

**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):** | 28 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 14 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/14 | -/1 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 44 | - |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | - | - |
| контактная работа | - | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | 4 | |
| контактная работа | 0,35 | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 3,65 | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | 72/2 | |

Очно-заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 28 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 10 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/8 | -/1 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 54 | - |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | - | - |
| контактная работа | - | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | 4 | |
| контактная работа | 0,35 | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 3,65 | |
| **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):** | 8 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 4 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/4 | -/1 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 64 | - |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | - | - |
| контактная работа | - | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | 4 | |
| контактная работа | 0,35 | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 3,65 | |
| **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. Содержание разделов и тем**

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как социальное явление в жизни общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Социальные функции и ценности физической культуры. Физическая культура в системе подготовки педагогических кадров, ее профессиональная направленность. Учебная программа и учебный план по физической культуре для студентов. Реализация физической культуры в учебной, профессиональной, общественной деятельности и семейной жизни.

Всероссийских физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа физического воспитания населения.

**Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Понятие «здоровы образ жизни», его содержание, связь с жизнедеятельностью студентов. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Социально-психологические основы формирования здорового образа жизни человека в студенческие годы.

**Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

**Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.**

Компоненты физической культуры, цели и задачи. Основные средства физической культуры. Физические упражнения, их форма, техника, классификация. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Двигательная активность студентов. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Организм человека как единая саморазвивающая и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Особенности организации и основные психофизиологические характеристики учебного труда студентов. Факторы, влияющие на процесс обучения. Утомление, усталость, переутомление. Характеристика степени переутомления при умственной работе. Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности, факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

Методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия. Двигательные умения и навыки. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.

Общая физическая подготовка (ОФП), Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития. телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

**Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и направленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

**Тема 8. Основы здорового образа жизни студентов.**

Понятие здоровый образ жизни, уровень, качество, стиль. Рациональное питание. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Витамины. Роль воды в организме человека.

Рациональный суточный режим. Сон. Вредные привычки. Физическое развитие, методы оценки. Коррекция физического развития средствами физической культуры.

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

Цели и задачи ППФП. Необходимые знания, двигательные умения и навыки, уровень развития физических способностей в рамках ППФП студентов экономического факультета. Задачи прикладной физической культуры. Особенности умственного труда. Социально-экономическое значение профессионально-прикладной физической подготовки и факторы, определяющие ее содержание. Прикладные виды спорта, их элементы и упражнения. Комплекс упражнений для людей, работающих сидя.

**4.2 Примерная тематика курсовых проектов (работ)**

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:**

**5.1. Темы конспектов**

1. Физическая культура в обеспечении здоровья
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
3. Социально-биологические основы физической культуры
4. Психофизиологические 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 для рефератов**

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

**5.3. Темы практических занятий:**

**Тема 2.** Понятие «здоровы образ жизни», его содержание, связь с жизнедеятельностью студентов. Основные требования к организации здорового образа жизни.

**Тема 3.** Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности

**Тема 4.** Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений.

**Тема 5.** Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности, факторы ее определяющие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

**Тема 6.** Условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте

**Тема 7.** Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста

**Тема 8.** Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

**Тема 9.** Социально-экономическое значение профессионально-прикладной физической подготовки и факторы, определяющие ее содержание. Прикладные виды спорта, их элементы и упражнения. Комплекс упражнений для людей, работающих сидя.

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

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№ и наименование блока (раздела) дисциплины** | **Форма текущего контроля** |
| 1. | Тема 2. Физическая культура в обеспечении здоровья | Конспект  Реферат  Работа на практических занятиях |
| 2. | Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Конспект  Реферат  Работа на практических занятиях |
| 3. | Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры | Конспект  Реферат  Работа на практических занятиях |
| 4. | Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Конспект  Реферат  Работа на практических занятиях |
| 5. | Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | Конспект  Реферат  Работа на практических занятиях |
| 6. | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Конспект  Реферат  Работа на практических занятиях |
| 7. | Тема 8. Основы здорового образа жизни студентов | Конспект  Реферат  Работа на практических занятиях |
| 8. | Тема 9. Профессиональная прикладная физическая подготовка | Конспект  Реферат  Работа на практических занятиях |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Авторы** | **Место издания** | **Год издания** | **Наличие** | |
| **Печатные издания** | **ЭБС**  **(адрес**  **в сети Интернет)** |
|  | Педагогика физической культуры [Текст]: учебное пособие для преподав. и студ. фак-тов физ. культкрыпед. вузов. Ч. 1 | Б.А. Ашмарин, А.Г. Граф [и др.].; ред. Б.А. Ашмарин | ЛГОУ - СПб.: ЛГОУ | 1999 | + |  |
| 1. 2 | Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст]: учебник для высш. спец. физкульт. учеб. заведений | Матвеев, Л.П. | СПб.: Лань; Омега-Л, | 2004 | + |  |
|  | Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов | Ред. В.И. Ильинич | М.: Гардарики | 2007 | + |  |

**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).