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.В.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)**

Специальность **37.05.01 Клиническая психология**

Направленность (профиль) **Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях**

(год начала подготовки – 2021)

Санкт-Петербург

2021

**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 | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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;
* включение студентов в активную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта ее использования во всестороннем развитии личности.

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам вариативной части программы специалитета.

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

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 академических часов

Очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **328** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | - | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/328 | -/4 |
| **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 |
| 1 | Практико-методические занятия |
| 2 | Легкая атлетика |
| 3 | Гимнастика |
| 4 | Спортивные игры |
| 5 | Лыжная подготовка |
| 6 | Аэробика |
| 7 | Атлетическая гимнастика |
| 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.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блока (раздела) дисциплины** | **Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах** | |
| **Форма проведения занятия** | **Наименование видов занятий** |
| 1 | Практико-методические занятия | практическое занятие | Практикум по основам теории и методики физической культуры и спорта, требования норм безопасности, принципов страховки и самостраховки |
| 2 | Легкая атлетика | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия |
| 3 | Гимнастика | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия |
| 4 | Спортивные игры | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия |
| 5 | Лыжная подготовка | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия |
| 6 | Аэробика | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия |
| 7 | Атлетическая гимнастика | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия |
| 8 | Профессионально-прикладная подготовка | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия |

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

**5.1. Темы для творческой самостоятельной работы обучающегося**

Темы для творческой самостоятельной работы студента формулируются обучающимся самостоятельно, исходя из перечня тем занятий текущего семестра.

**5.2 Комплексы упражнений**

1. Составить комплекс производственной (4 -6 упражнений) гимнастики
2. Составить комплекс упражнений для проведения разминки (4-6 упражнений) на занятиях физической культурой

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

**6.1. Текущий контроль**

**Вариант 1**

**Контрольные тесты для оценки физической и спортивно-технической подготовленности студентов (женщины)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в очках | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег 100м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |
| 2. Поднимание и опускание туловища | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 3. Бег 2000м (мин, сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 4.Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 6. Прыжки на скакалке (за 1 мин./раз) | 140 | 110 | 80 | 65 | 50 |
| 7. Наклон из положения стоя на гимн.скамье (раз) | 25 | 15 | 10 | 5 | 0 |
| 8. Тест на ловкость «Елочка» | 26,5 | 27,0 | 27,5 | 28,0 | 28,5 |

**Вариант 2**

**Контрольные тесты для оценки физической и спортивно-технической подготовленности студентов (мужчины)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в очках | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег 100м (сек) | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 2. Подтягивание на перекладине | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3. Бег 3000м (мин) | 12.0 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 |
| 4. Прыжки в длину с места (см.) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 5. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 15/13 | 12/10 | 9/7 | 7/5 | 5/3 |
| 6. Прыжки на скакалке (за 1 мин./раз) | 140 | 110 | 80 | 60 | 50 |
|  |  |  |  |  |
| 7 Наклон из положения стоя на гимн.скамье | 20 | 15 | 10 | 3 | 0 |
| 8. Тест на ловкость «Елочка» | 24,5 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 28,5 |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 11 | Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура - | Еремушкин М. А. | М.: Спорт, | 2016 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 22 | Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе - | Григорьев А. Ю., Пономарев В. В. | Красноярск: СибГТУ, | 2011 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 33 | Пять минут для здоровья. Универсальный восстановтельно-развивающий комплекс упражнений - | Семашко Л. В. | М.: Советский спорт, | 2012 |  | <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 сообщений 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 (Zoom, Google Meet).

**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 лабораторного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, онлайн ресурсы.

Для изучения дисциплины используется следующее оборудование: аудитория, укомплектованная мебелью для обучающихся и преподавателя, доской, ПК с выходом в интернет, мультимедийным проектором и экраном, лингафонный кабинет.

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).