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.02.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

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-3 | Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели | ИУК-­3.1. Вырабатывает стратегию командной работы и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели. |
| ИУК-3.2. Организует и корректирует работу команды, в том числе на основе коллегиальных решений. |
| ИУК-3.3. Построение продуктивного взаимодействия и поведение в конфликтах: разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон; создает рабочую атмосферу, позитивный эмоциональный климат в команде.  |
| УК-7 | 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: 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 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):** | **40** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 20 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/20 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **5** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **27** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 24,65 |
| **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 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. Темы 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

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

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | 1 | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспекта |
| 2. | 2 | Составление конспектов, проверочная работа |
| 3. | 3 | Составление конспектов, проверочная работа |
| 4. | 4 | Составление конспектов |
| 5. | 5 | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов |
| 6. | 6 | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов, проверочная работа |
| 7. | 7 | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов |
| 8. | 8 | Составление конспектов, проверочная работа |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания | ЭБС, (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст] : учебник для высш. спец. физкульт. учеб. заведений  | Матвеев, Лев Павлович. | СПб.: Лань; Омега-Л, 2004. - 160 с. : ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература | 2004 | + |  |
| 2. | Педагогика физической культуры [Текст] : учебное пособие для преподав. и студ. фак-тов физ. культкры пед. вузов. Ч. 1 / Б. А. Ашмарин, А. Г. Граф [и др.]. ; ред. Б. А. Ашмарин ;: ил. - (в обл.)  | Ашмарин, Борис Андреевич. | ЛГОУ. - СПб. : ЛГОУ, 1999. - 352 с. | 1999 | + |  |
| 3. | Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев ; рец.: А. Г. Трушкин, Н. К. Ковалев. - 3-е изд. - - 382 с.  | Евсеев, Ю. И. | Ростов н/Д : Феникс,  | 2005 | + |  |
| 4. | Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью [Текст] : учебное пособие для студ. вузов, обуч. по напр. "Педагогика"  | Масалова, Ольга Юрьевна. | М. : Кнорус, 2012. - 184 с. : рис., таб | 2012 | + |  |
| 5. | Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Текст] : учебное пособие : [для студентов вузов, обучающихся по специальности - "Физическая культура и спорт", "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"] / А. В. Менхин. -. - 149, [1] с. –  | Менхин, Анатолий Владимирович. | М. : Физическая культура,  | 2007 | + |  |
| 6. | Физическая культура для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст] : учебно-метод. пособие /; - 68 с. : рис., табл. | Н. В. Кафтанова [и др.] ; рец. Ю. М. Зубарев | Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина. - СПб. : ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2012. | 2012 | + |  |
| 7. | Теория и методика физической культуры [Текст] : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по дисциплине "Теория и методика физ. культуры", напр. подготовки "Физ. культура" , "Пед. образование" (квалиф. -бакалавр)] | Кадыров, Равель Мингараевич. | Москва : Кнорус, 2016. - 132 с. | 2016 | + |  |
| 8. | Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе -  | Григорьев А. Ю., Пономарев В. В. | Красноярск: СибГТУ,  | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 9. | Двигательная активность и здоровье : от лечебной гимнастики до паркура  | Еремушкин М. А. | М.: Спорт,  | 2016 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 10. | Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений  | Семашко Л. В. | М.: Советский спорт,  | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://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).