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.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) **Физическая культура**

(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 | ИУК – 7.1 знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычекИУК - 7.2 умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховкиИУК – 7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками организации процесса физической культуры на педагогической практике |

1. **Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: формирование у обучающихся отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:для достижения поставленной цели предусматривается решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

* понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, воспитание потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.
* формирование системы теоретических знаний и практических умений и навыков в области физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств и свойств личности.
* обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих педагогов включающей физическую подготовленность, работоспособность, развитие профессионально значимых и психомоторных способностей.
* полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, восстановления, сохранения и укрепления здоровья, овладения методами самоконтроля в процессе физкультурных занятий.
* включение обучающихся в активную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта ее использования во всестороннем развитии личности.

 Курс «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений программы бакалавриата. Преподавание курса опирается на такие дисциплины как: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Гимнастика», «Легкая атлетика». Компетенции, сформированные в процессе освоения дисциплины используются при прохождении производственной практики и последующей профессиональной 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 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **-** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **328** |

\* Зачет проводится на последнем занятии

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **4** |
| в том числе: |  |
| Лекции | - | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/4 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **320** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **4** |
| контактная работа | 0,25 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 |
| **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 |
| *Раздел 1 Гимнастика* |
| 1 | Строевые упражнения |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета |
| 3 | ОРУ на гимнастической стенке |
| 4 | ОРУ на гимнастической скамейке |
| 5 | ОРУ в парах |
| 6 | ОРУ с набивными мячами |
| 7 | Лазание |
| 8 | Метание |
| 9 | Равновесия |
| 10 | Простые прыжки |
| 11 | Акробатика |
| 12 | Конь с ручками |
| 13 | Кольца |
| 14 | Прыжок опорный |
| 15 | Брусья |
| 16 | Перекладина (низкая) |
| 17 | Бревно |
| *Раздел 2 Легкая атлетика* |
| 1 | Основы техники спортивной ходьбы |
| 2 | Основы техники бега. |
| 3 | Основы техники прыжков |
| 4 | Основы техники метаний. |
| 5 | Организация и проведение занятий по легкой атлетике |
| *Раздел 3 Рукопашный бой* |
| 1 | Изучение способов страховки и самостраховки, нижняя акробатика на занятиях рукопашным боем |
| 2 | Базовые элементы рукопашного боя: стойка, перемещения в стойке |
| 3 | Захваты и освобождения от них |
| 4 | Ударные поверхности руки  |
| 5 | Удары руками и защита от них |
| 6 | Ударные поверхности ноги |
| 7 | Удары ногами и защита от ударов ногами  |
| 8 | Совмещение ударной техники рук и ног |
| 9 | Уязвимые зоны тела и воздействия на них |
| *Радел 4 Бадминтон* |
| 1 | Основы техники перемещения, правила игры. Способы держания ракетки |
| 2 | Техника ударов |
| 3 | Удары, выполняемые у сетки |
| 4 | Фронтальные удары, подача |
| 5 | Парные игры |
| 6 | Тактика игры |
| *Раздел 5 Волейбол* |
| 1 | Характеристика процесса тактической подготовки. |
| 2 |  Последовательность обучения тактическим действиям в нападении и защите. |
| 3 | Методику обучения атакующим и контратакующим действиям (комбинации в нападении) из зон 2, 3 и 4, ударам по линии с 4 и 2 зон, нападающим ударам с задней линии без блока, против одиночного и группового блокирования. |
| 4 | Специально-физические качества необходимые для выполнения технико-тактических приемов игры. |
| 5 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите внутри линий и между линиями, подбор и организацию упражнений. |
| 6 | Групповые тактические действия в нападении и защите при постановке блока соперником, организацию контратакующих действий, подбор и организацию упражнений.  |
| *Раздел 6 Пилатес* |
| 1 | Разминка и растяжка |
| 2 | Базовые упражнения |
| 3 | Усложненные упражнения |
| 4 | Комплексы упражнений |
| *Раздел 7 Общая теория физической культуры* |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов |
| 2 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья |
| 3 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом |
| 4 | Социально-биологические основы физической культуры |
| 5 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |
| 6 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания |
| 7 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| 8 | Основы здорового образа жизни студентов |

**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 | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Раздел 1. Гимнастика | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале  | - |
| 2. | Раздел 2. Легкая атлетика | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале  | - |
| 3. | Раздел 3. Рукопашный бой | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале  | - |
| 4. | Раздел 4. Бадминтон | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале  | - |
| 5. | Раздел 5. Волейбол | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале  | - |
| 6. | Раздел 6. Пилатес | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале  | - |
| 7. | Раздел 7. Общая теория и практика физической культуры | Практические занятия | Учебно-методические занятия в спортивном зале  | - |

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**5.1 Вопросы для подготовки к практическим занятиям**

1. Гимнастика. История, характеристика приемы страховки и самостраховки.
2. Воспитание двигательных качеств средствами гимнастики.
3. Легкая атлетика. История, характеристика приемы страховки и самостраховки.
4. Воспитание двигательных качеств средствами легкой атлетики
5. Волейбол. История, характеристика приемы страховки и самостраховки.
6. Воспитание двигательных качеств средствами волейбола
7. Рукопашный бой. История, характеристика приемы страховки и самостраховки.
8. Воспитание двигательных качеств средствами рукопашного боя
9. Бадминтон. История, характеристика приемы страховки и самостраховки.
10. Воспитание двигательных качеств средствами бадминтона.
11. Пилатес. История, характеристика приемы страховки и самостраховки.
12. Воспитание двигательных качеств средствами пилатеса.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Раздел 1 ГимнастикаРаздел 2 Легкая атлетикаРаздел 3 Рукопашный бойРаздел 4 БадминтонРаздел 5 ВолейболРаздел 6 Пилатес | Сдача контрольных нормативов |
| 2. | Раздел 7 Общая теория физической культуры | Тестирование |

**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 | + |  |
| 2. | Педагогика физической культуры [Текст] : учебное пособие для преподав. и студ. фак-тов физ. культуры пед. вузов. Ч. 1 / Б. А. Ашмарин, А. Г. Граф [и др.]. ; ред. Б. А. Ашмарин  | Ашмарин, Борис Андреевич | ЛГОУ. - СПб. : ЛГОУ  | 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 | + |  |
| 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 | + |  |
| 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 | + |  |

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

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области – Режим доступа: <http://www.sport.lenobl.ru/law/region>
3. Официальный сайт ВФСК ГТО – Режим доступа: <https://user.gto.ru/>
4. Российская национальная библиотека – Режим доступа: http: // [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)
5. Издательство «Теория и практика физической культуры» - Режим доступа: http: // [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)
6. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» - Режим доступа: http: // [www.sportedu./rupress /tfvot/](http://www.sportedu./rupress%20/tfvot/)

***Общероссийские общественные объединения (федерации, ассоциации, союзы) по видам спорт, например:***

1. Федерация тенниса России – Режим доступа: www.tennis-russia.ru
2. Российская федерация баскетбола – Режим доступа: www.basket.ru
3. Федерация лыжных гонок России – Режим доступа: www.flgr.ru
4. Федерация хоккея России – Режим доступа: www.fhr.ru
5. Всероссийская федерация волейбола – Режим доступа: www.volley.ru
6. Всероссийская федерация легкой атлетики – Режим доступа: www.rusathletics.com
7. Всероссийская федерация плавания – Режим доступа: www.sportswimming.ru
8. Всероссийская федерация художественной гимнастики – Режим доступа: www.rusgymnastics.ru
9. Национальная федерация бадминтона России – Режим доступа: www.badm.ru
10. Российская федерация баскетбола – Режим доступа: www.basket.ru
11. Российский футбольный союз – Режим доступа: www.rfs.ru
12. Союз гандболистов России – Режим доступа: www.rushandball.ru
13. Федерация настольного тенниса России – Режим доступа: www.fntr.org
14. Федерация спортивной борьбы России – Режим доступа: www.wrestrus.ru

**9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel;
* Microsoft Visio.

**9.2. Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно–правовая система «Гарант» - <http://www.garant.ru/>

**10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Перечень необходимых материально-технических средств обучения, используемых в учебном процессе преподавателем на лекционных и лабораторных занятиях для освоения студентами дисциплины:

- компьютерное и мультимедийное оборудование: ноутбук, экран, проектор, удлинитель;

- игровой спортивный зал, зал бокса, зал гимнастики, танцевальный зал;

- инвентарь для волейбола: сетка, мячи;

- инвентарь для легкой атлетики: легкоатлетические барьеры, гранаты и ядра для метаний;

- инвентарь для пилатеса: гимнастические коврики, музыкальный центр;

- инвентарь для рукопашного боя: лапы, груши

- инвентарь для бадминтона: сетки, ракетки, воланы.