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.О.03 Здоровьесберегающий (модуль):

**Б1.О.03.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

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, направленного на сохранение и укрепление здоровья, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

* сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре;
* сформировать систему теоретических знаний и практических умений, способствующих сохранению и укреплению здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование физических и психических способностей, качеств и свойств личности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к здоровьесберегающему модулю обязательной части программы бакалавриата. Для изучения дисциплины обучающиеся должны обладать знаниями базовых предметов программы средней школы. В дальнейшем сформированные компетенции позволят поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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):** | **24** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 12 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия  | -/12 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **12** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **36** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 33,65 |
| **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):** | **10** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 6 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/4 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **53** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **9**  |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 |
| **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 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов |
| 2 | Основы здорового образа жизни. 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 обучающихся |
| 9 | Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП) |

**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 |
|  | Тема 2. Физическая культура в обеспечении здоровья | практическое занятие | решение ситуационных задач, работа в группах | - |
|  | Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры | практическое занятие | анализ видеоматериала | - |
|  | Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | практическое занятие | решение ситуационных задач, анализ видеоматериала, игры, моделирование учебно-тренировочного занятия | - |
|  | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | практическое занятие | решение ситуационных задач, разработка комплекса упражнений | - |
|  | Тема 8. Основы здорового образа жизни студентов | практическое занятие | решение ситуационных задач, анализ видеоматериала. | - |

**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. Психо-физиологические 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 Комплексы упражнений**

1. Составить комплекс утренней ритмической гимнастики
2. Составить комплекс производственной (4 -6 упражнений) гимнастики
3. Составить комплекс упражнений (4-6 упражнений) для развития гибкости
4. Составить комплекс упражнений (4-6 упражнений) для развития ловкости
5. Составить комплекс упражнений (4-6 упражнений) для развития быстроты
6. Составить комплекс упражнений (4-6 упражнений) для развития выносливости
7. Составить комплекс упражнений (4-6 упражнений) для развития силы
8. Составить комплекс упражнений (4-6 упражнений) для укрепления осанки
9. Составить комплекс упражнений (4-6 упражнений) для развития гибкости
10. Составить комплекс упражнений для проведения разминки (4-6 упражнений) на занятиях физической культурой

**5.3 Шаблон для составления дневника самоконтроля**

Примерная форма дневника самоконтроля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели | Дата |
| 2.09  | 3.09  | 4.09  | 5.09  | 6.09  |
| 1  | Самочувствие  |  |  |  |  |  |
| 2  | Сон, ч  |  |  |  |  |  |
| 3  | Аппетит  |  |  |  |  |  |
| 4  | Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки  |  |  |  |  |  |
| 5  | Вес, кг  |  |  |  |  |  |
| 6  | Тренировочные нагрузки  |  |  |  |  |  |
| 7  | Нарушения режима  |  |  |  |  |  |
| 8  | Болевые ощущения  |  |  |  |  |  |
| 9  | Спортивные результаты  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | 1 | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспекта |
| 2. | 2-3 | Составление конспектов, проверочная работа |
| 3. | 4 | Составление конспектов |
| 4. | 5 | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов |
| 5. | 6 | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов, проверочная работа |
| 6. | 7 | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов |
| 7. | 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. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации – Режим доступа: <http://minstm.gov.ru/>
2. Официальный сайт комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области – Режим доступа: <http://www.sport.lenobl.ru/law/region>
3. Официальные сайты всероссийских спортивных федераций, например:

Российская федерация баскетбола – www.basket.ru

Федерация лыжных гонок России – www.flgr.ru

Всероссийская федерация легкой атлетики – www.rusathletics.com

Российская федерация баскетбола – www.basket.ru

Российский футбольный союз – www.rfs.ru

Союз гандболистов России – www.rushandball.ru

Федерация настольного тенниса России – www.fntr.org

Федерация спортивной борьбы России – www.wrestrus.ru и др.

1. Официальный сайт ВФСК ГТО. – Режим доступа: <https://user.gto.ru/>
2. Российская национальная библиотека. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru>
3. Издательство «Теория и практика физической культуры» - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
4. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка». – Режим доступа: [http://www.sportedu./rupress /tfvot/](http://www.sportedu./rupress%20/tfvot/)
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»– Режим доступа: <https://biblioclub.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 программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel;
	1. **Информационно-справочные системы (при необходимости)**

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

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (маркерной) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

- игровой спортивный зал, оснащение которого позволяет проводить учебные и тренировочные занятия по баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, легкой атлетике, гимнастике и др.

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.