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)**

Направление подготовки **35.03.10 - Ландшафтная архитектура**

Направленность (профиль) **– «Ландшафтная организация урбанизированных территорий»**

(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 | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;УК-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 у студентов 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, выполнению норм ВФСК ГТО.

Дисциплина является элективной дисциплиной из части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана для направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура

**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 |

**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 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. |
| 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** |  |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  | лекционное занятие | Выполнение практического задания |  |
| 2. | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 3. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 4. | Социально-биологические основы физической культуры. | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 5. | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 6. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 7. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 8. | Основы здорового образа жизни студентов. | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |
| 9. | Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП). | практическое занятие | Выполнение практического задания |  |

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

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

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

**6.1. Текущий контроль**

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

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

**7.1. Основная литература**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. 2
 | Теория и методика физической культуры и спорта | Холодов, Жорж Константинович | М. : Академия | 2013 | + |  |
|  | Теория и методика физической культуры  | Кадыров, Равель Мингараевич. | Москва : Кнорус | 2016 | + |  |
|  | 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 | + |  |
|  | Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью  | Масалова, Ольга Юрьевна. | М. : Кнорус, 2012 | 2012 | + |  |
|  | Рекреативно-оздоровительная гимнастика  | Менхин, Анатолий Владимирович. | М. : Физическая культура,  | 2007 | + |  |
|  | 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 | + |  |

**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/>

6. ЭБС Юрайт. - Режим доступа: <https://urait.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).