ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Большаков

«\_\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_ г.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

##### Б1.О.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль) Государственное и муниципальное управление

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 | 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 социальной и профессиональной деятельности 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 «Физическая культура и спорт» - 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, выполнению норм ВФСК ГТО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представляет собой самостоятельный раздел учебного плана. Для изучения дисциплины студенты должны обладать знаниями базовых предметов программы средней школы.

*Методы преподавания дисциплины***.** В качестве основных методов обучения и форм организации занятий используются: лекции, практические работы, домашние задания и другая самостоятельная работа студентов.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных 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):** | 32 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 16 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/16 | -/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 13 | |
| **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 | |

**Очно-заочная форма обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 34 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 16 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/18 | -/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 2 | |
| **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 | |

**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 | практическое занятие | решение ситуационных задач, работа в группах | - |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | практическое занятие | анализ видеоматериала | - |
| 3. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | практическое занятие | решение ситуационных задач, анализ видеоматериала, игры, моделирование учебно-тренировочного занятия | - |
| 4. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | практическое занятие | решение ситуационных задач, разработка комплекса упражнений | - |
| 5. | Основы здорового образа жизни студентов | практическое занятие | решение ситуационных задач, анализ видеоматериала | - |

**\***Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, **предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.**

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

**5.1 Темы конспектов**

1. Физическая культура в обеспечении здоровья
2. Само-контроль 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 Темы для определения понятийного аппарата исследования:**

1. Физическая культура, спорт
2. Физическое воспитание, физическое образование
3. Физическая реабилитация, физическая рекреация
4. Физическое совершенствование, физическое совершенство
5. Физическое развитие
6. Физическая подготовка, физическая подготовленности
7. Здоровый образ жизни, его компоненты
8. Двигательная активность
9. Сила
10. Ловкость
11. Гибкость
12. Выносливость
13. Быстрота
14. Усталость, утомление, переутомление
15. Умственная и физическая работоспособность

**5.3 Темы для написания рефератов и подготовки презентаций**

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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | проработка теоретических материалов по теме и составление конспекта |
| 2 | Физическая культура в обеспечении здоровья | составление конспектов |
| 3 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | составление конспектов |
| 4 | Социально-биологические основы физической культуры | составление конспектов |
| 5 | Психо-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов |
| 6 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов, контрольная работа |
| 7 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов |
| 8 | Основы здорового образа жизни студентов | составление конспектов |
| 9 | Профессиональная прикладная физическая подготовка | проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов |
|  | Тема 1-9 | доклад к презентации/ доклад по реферату (1 тема на выбор), тестирование |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие | А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков И.Г. Евсеева | Москва ; Берлин : Директ-Медиа | 2020 | + | <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> |
| 2. | Физическая культура и спорт : учебное пособие | А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. | Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ) | 2019 | + | <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> |
| 3. | Физическая культура и спорт : учебное пособие | А.М. Каткова, А.И. Храмцова | Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ) | 2018 | + | <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> |

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

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ
2. <http://www.gto.ru/> - официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека». – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red)

**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).