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.03.03 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ (МОДУЛЬ):**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **35.03.10 - Ландшафтная архитектура**

Направленность (профиль) **– *«Декоративное растениеводство»***

Санкт-Петербург

2019**1.** **ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

1. 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. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.  ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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 входит в состав Здоровьесберегающего модуля из обязательной части учебного плана для направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура (Профиль – «Декоративное растениеводство»).

**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 |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **30** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 20 |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет\*) | -/10 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **42** |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)** | **72/ 2** |

* Зачет проводится на последнем занятии

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блока (раздела) дисциплины** | **Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах** | | | **Практическая подготовка\*** | |
| **Форма проведения занятия** | **Наименование видов занятий** |  | |
| 1 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Лекционное занятие | Выполнение практического задания |  | |
| 2 | Тема 2. Физическая культура в обеспечении здоровья | Лекционное занятие | Выполнение практического задания |  | |
| 3 | Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Лекционное занятие | Выполнение практического задания |  | |
| 4 | Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры | Лекционное занятие | Выполнение практического задания |  | |
| 5 | Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Лекционное занятие | Выполнение практического задания |  | |
| 6 | Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | Практическое задание | Выполнение практического задания |  | |
| 7 | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Практическое задание | Выполнение практического задания |  | |
| 8 | Тема 8. Основы здорового образа жизни студентов | Практическое задание | Выполнение практического задания |  | |
| 9 | Тема 9. Профессиональная прикладная физическая подготовка | Практическое задание | Выполнение практического задания |  | |

**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. Психофизиологические 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 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 упражнениц и методика их применения в лечебной физической культуре
20. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни
21. Сочетание нагрузки и отдыха

**5.3 Темы практических занятий:**

***К теме 3.*** Массаж и самомассаж при умственном утомлении

***К теме 4.*** Регуляция психических состояний с помощью массажа

***К теме 5.*** Коррекция фигуры средствами физических упражнений

***К теме 6.*** Подвижные игры, примеры, описание подвижных игр

***К теме 7.*** Основы совершенствования двигательных качеств (на примере одного из качеств)

***К теме 8.*** Основы совершенствования двигательных качеств (на примере одного из видов спорта)**.** Массовый спорт и спорт высших достижений. Сравнений целей, задач, средств и методов**.** Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний

***К теме 9.*** Характеристика одного из видов спорта по выбору студента

Правила соревнований по одному из видов спорта на выбор студентов

**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 | Конспект  Работа на практических занятиях  Выполнение тестовых заданий |
| 2 | Тема 2. Физическая культура в обеспечении здоровья | Конспект  Работа на практических занятиях  Выполнение тестовых заданий |
| 3 | Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Конспект  Работа на практических занятиях  Выполнение тестовых заданий |
| 4 | Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры | Конспект  Работа на практических занятиях  Выполнение тестовых заданий |
| 5 | Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Конспект  Работа на практических занятиях  Выполнение тестовых заданий |
| 6 | Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | Конспект  Работа на практических занятиях  Выполнение тестовых заданий |
| 7 | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Конспект  Работа на практических занятиях  Выполнение тестовых заданий |
| 8 | Тема 8. Основы здорового образа жизни студентов | Конспект  Работа на практических занятиях  Выполнение тестовых заданий |
| 9 | Тема 9. Профессиональная прикладная физическая подготовка | Конспект  Реферат  Работа на практических занятиях |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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).