

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины

Б1.О.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и
природного наследия**

Направленность (профиль) *«Экскурсионная и экспозиционно-выставочная
деятельность»*

(год начала подготовки – 2025)

Санкт-Петербург
2024

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)
1.	УК-7	ИУК-7.1. Знает: условия развития физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.2. Умеет: эффективно поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.3. Владеет: навыками эффективного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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 совершенствованию физических и психических способностей, качеств и свойств личности, выполнению норм ВФСК ГТО.

Освоение дисциплины и сформированные при этом компетенции необходимые в последующей деятельности.

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):	36
в том числе:	
Лекции	18

Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет*)	-/18
Самостоятельная работа (всего)	36
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
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
	Социально-биологические основы физической культуры.
	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	Основы здорового образа жизни студентов.
	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

Не предусмотрены учебным планом.

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 упражнений 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	Темы 1-9	Конспект Реферат Устный опрос

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный.
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966>
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>
5. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496822>
6. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>
7. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им.

А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

8. 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. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>– ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

8. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»:

1. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Научный портал «Теория. Ру» <http://teoriya.ru/ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <https://www.infosport.ru/>
4. Российская Спортивная Энциклопедия <https://libsport.ru/>
5. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
6. Физическая культура <https://pculture.ru/>

. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРАКТИКЕ:

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:

- AstraLinux
- LibreOffice
- Яндекс.Браузер
- 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).