ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

 Проректор по образовательной

 деятельности

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Прокопенков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Б1.О.03 Здоровьесберегающий (модуль):

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

Направление подготовки **46.03.01 История,**

направленность (профиль) **Социальная антропология**

(год начала подготовки – 2023)

Санкт-Петербург

2023

**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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| УК-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 «Физическая культура и спорт» - 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 относится к обязательным дисциплинам базовой части программы бакалавриата.

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

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

 Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 72 академических часа, 2 зачетные единицы (*1 зачетная единица соответствует 36 академическим часа)*.

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 30 |
| в том числе: |  |
| Лекции | 14 |
| Практические занятия (в т.ч. зачет\*) | 16 |
| **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 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов |
| 2 | 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 |

**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 обеспечении здоровья | 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,  | - |
| 4. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | практическое занятие | решение ситуационных задач,  | - |
| 5. | Основы здорового образа жизни студентов | практическое занятие | анализ видеоматериала. | - |

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

**5.1. Темы для творческой самостоятельной работы обучающегося**

Темы для творческой самостоятельной работы студента формулируются обучающимся самостоятельно, исходя из перечня тем занятий текущего семестра.

**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

**5.2 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

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

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № 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, проверочная работа |
| 3. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Составление конспектов, проверочная работа |
| 4. | Социально-биологические основы физической культуры | Составление конспектов |
| 5. | Психофизиологические 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, проверочная работа |
| 7. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов |
| 8. | Основы здорового образа жизни студентов | 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 (программа видеоконференций Zoom, электронная почта и т.д.).

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины, студент использует программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel;
	1. **Информационно-справочные системы.**

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.