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. В.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (Элективная дисциплина)**

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 | 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 формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта, владения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

* овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
* способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма;
* овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдых;
* включение студентов в активную деятельность по освоению ценностей физической культуры и приобретение опыта ее использования во всестороннем развитии личности.

Дисциплина относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений.

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

**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 (зачет):** | - |
| 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 | Практико-методические занятия |
| 2 | Легкая атлетика |
| 3 | Гимнастика |
| 4 | Спортивные игры |
| 5 | Лыжная подготовка |
| 6 | Аэробика |
| 7 | Атлетическая гимнастика |
| 8 | Единоборства |
| 9 | Профессионально-прикладная 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** |
|  | Практико-методические занятия | практическое занятие | Практикум по основам теории и методики физической культуры и спорта, требования норм безопасности, принципов страховки и самостраховки  | - |
|  | Легкая атлетика | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия | - |
|  | Гимнастика | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия | - |
|  | Спортивные игры | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия | - |
|  | Лыжная подготовка | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия | -- |
|  | Аэробика | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия | - |
|  | Атлетическая гимнастика | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия | - |
|  | Единоборства | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия |  |
|  | Профессионально-прикладная подготовка | практическое занятие | Учебно-тренировочные занятия | - |

**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 Комплексы упражнений**

1. Составить комплекс производственной (4 -6 упражнений) гимнастики
2. Составить комплекс упражнений для проведения разминки (4-6 упражнений) на занятиях физической культурой

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

**6.1. Текущий контроль**

**Вариант 1**

**Контрольные тесты для оценки физической и спортивно-технической подготовленности студентов (женщины)**

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценка в очках |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег 100м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |
| 2. Поднимание и опускание туловища | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 3. Бег 2000м (мин, сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 4.Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 6. Прыжки на скакалке (за 1 мин./раз) | 140 | 110 | 80 | 65 | 50 |
| 7. Наклон из положения стоя на гимн.скамье (раз) | 25 | 15 | 10 | 5 | 0 |
| 8. Тест на ловкость «Елочка» | 26,5 | 27,0 | 27,5 | 28,0 | 28,5 |

**Вариант 2**

**Контрольные тесты для оценки физической и спортивно-технической подготовленности студентов (мужчины)**

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценка в очках |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег 100м (сек) | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 2. Подтягивание на перекладине | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3. Бег 3000м (мин) | 12.0 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 |
| 4. Прыжки в длину с места (см.) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 5. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 15/13 | 12/10 | 9/7 | 7/5 | 5/3 |
| 6. Прыжки на скакалке (за 1 мин./раз) | 140 | 110 | 80 | 60 | 50 |
|  |  |  |  |  |
| 7 Наклон из положения стоя на гимн.скамье | 20 | 15 | 10 | 3 | 0 |
| 8. Тест на ловкость «Елочка» | 24,5 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 28,5 |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 11 | Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура -  | Еремушкин М. А. | М.: Спорт,  | 2016 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 22 | Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе -  | Григорьев А. Ю., Пономарев В. В. | Красноярск: СибГТУ,  | 2011 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 33 | Пять минут для здоровья. Универсальный восстановтельно-развивающий комплекс упражнений -  | Семашко Л. В. | М.: Советский спорт,  | 2012 |  | <http://biblioclub.ru> |

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

1. ГТО. Официальный сайт. <http://www.gto.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Российский студенческий спортивный союз. <http://studsport.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**

Для проведения занятий лекционного типа (заочная форма обучения) предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

В рамках изучения дисциплины используется следующее оборудование: аудитория, оборудованная мобильной мебелью для учащихся и педагога, доска, ПК, ноутбук, мультимедийный проектор, доска для показа слайдов.

Для самостоятельных занятий (заочная форма обучения)– доступные формы спортивных сооружений, в том числе и на базе университета.

Для проведения практических занятий (очная форма обучения) используется спортивная база университета:

Спортивные залы:

• Игровой спортивный зал - общая площадь – 700 м². Оснащение зала позволяет проводить учебные по баскетболу, волейболу, мини-футболу, гимнастике, легкой атлетике и др. Оборудован баскетбольными щитами с кольцами типа «Мастерс», информационным табло для игровых видов спорта, включая счетчик владения мячом, универсальными игровыми воротами (минифутбол, футзал), волейбольными сетками, имеются две просторные раздевалки, тренерская. Для занятий легкой атлетикой оборудован прыжковый сектор. Занятия по настольному теннису обеспечены передвижными теннисными столами.

• Танцевальный зал. Используется для занятий по аэробике и гимнастике. Зал имеет напольное покрытие-паркет, оборудован зеркалами. Для занятий используется музыкальная акустическая система, фит бол мячи, степ-платформы и другое оборудование.

• Зал гимнастики и единоборств. Используется для занятий по разделу гимнастика. В наличии оборудование: гимнастический конь, гимнастической козел, параллельные брусья, перекладина, гимнастическое бревно, кольца, гимнастические палки, скакалки и другое оборудование.

• Тренажерный зал. Зал используется для занятий по атлетической гимнастике и общей физической подготовке. Оборудованы две зоны: силовая (тренажеры силовой направленности) и кардио зона (кардио тренажеры: беговые дорожки, эллиптические тренажеры, велотренажеры).

• Зал лечебной физической культуры. Предназначен для занятий со студентами, относящихся к специальной медицинской группе. Оборудован тренажерами, массажным столом.

• Лыжная база. Предназначена для занятий по лыжной подготовке, оборудована комплектами лыж.

* Универсальная спортивная площадка открытого типа.