|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  **ИМЕНИ А. С. ПУШКИНА»**  УТВЕРЖДАЮ  Проректор по учебно-методической  работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков  РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  дисциплины  **Б1.О.05 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ (МОДУЛЬ)**  **Б1.О.05.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  Направление подготовки **42.03.02 Журналистика**  Направленность (профиль) **Общий**  (год начала подготовки – 2022)  Санкт-Петербург  2022 |

**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 знает и выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма и условия реализации профессиональной деятельности. |
| ИУК-7.2 умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |
| ИУК-7.3 владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

**Цель дисциплины:** формирование отношения к физической культуре как к необходимой общекультурной ценности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

* формирование системы теоретических знаний и практических умений, способствующей сохранению и укреплению здоровья, психического благополучия, развития и совершенствованию физических и психических способностей, качеств и свойств личности, выполнению норм ВФСК ГТО;
* формирование навыка системного подхода при освоении и применении современных методов научного исследования, анализе научной информации необходимой для решения задач в предметной сфере профессиональной деятельности;
* формирование отношения к физической культуре как к общекультурной ценности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

**Место дисциплины:** дисциплина относится к обязательным дисциплинам обязательной части программы бакалавриата.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные 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):** | 30 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 20 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/10 | -/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 6 | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | 36 | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **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 | 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** |
|  | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | лекционное занятие | выполнение практического задания |  |
|  | Тема 2. Физическая культура в обеспечении здоровья | лекционное занятие | выполнение практического задания |  |
|  | Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | практическое занятие | выполнение практического задания |  |
|  | Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры | практическое занятие | выполнение практического задания |  |
|  | Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | практическое занятие | выполнение практического задания |  |
|  | Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | практическое занятие | выполнение практического задания |  |
|  | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | лекционное занятие | выполнение практического задания |  |
|  | Тема 8. Основы здорового образа жизни студентов | практическое занятие | выполнение практического задания |  |
|  | Тема 9. Профессиональная прикладная физическая подготовка | лекционное занятие | выполнение практического задания |  |

**\***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 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.

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

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Темы с 1 - 9 | Тестовые задания, устный опрос |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Физическая культура: учебное пособие. 9-е изд., стер. | Евсеев Ю.И. | Ростов-н/Д: Феникс | 2014 |  | <https://biblioclub.ru> |
| 2. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. | М.: Юнити-Дана | 2012 |  | <https://biblioclub.ru> |
| 3. | Физическая культура: учебное пособие | Чертов Н. В. | Ростов-н/Д : Издательство ЮФУ | 2012 |  | <https://biblioclub.ru> |
| 4. | Физическая культура: учебное пособие | Чеснова Е.Л. | М.: Директ-Медиа | 2013 |  | <https://biblioclub.ru> |
| 5. | Физическая культура: компетентностный подход | Манжелей И.В. | М.; Берлин: Директ-Медиа | 2015 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 6. | Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие | В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская | М.: Директ-Медиа | 2013 |  | <http://biblioclub.ru> |
| 7. | Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для высших учебных заведений физической культуры. 9-е изд. | Иваницкий М.Ф. | М.: Человек | 2014 |  | <http://biblioclub.ru> |

**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/>

**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 (Libre Office) 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
* Microsoft Office 2016
* Libre Office
* 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 электронную информационную образовательную среду организации).