

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт"

Заведующий кафедрой  
канд. юрид. наук, доцент А.М. Соловьев



## Физическая культура и спорт

### аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **юридических и гуманитарных дисциплин**  
Учебный план ПВ-11(1234)10 44.03.01-18-оfo-2020.plx  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	20			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	20	20	20	20
Практические	20	20	20	20
Консультации	1	1	1	1
Контактная работа при проведении аттестации	0,1	0,1	0,1	0,1
В том числе инт.	2	2	2	2
В том числе электрон.	41,1	41,1	41,1	41,1
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	41,1	41,1	41,1	41,1
Сам. работа	30,9	30,9	30,9	30,9
Итого	72	72	72	72

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Цель: освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование у бакалавров физической культуры личности, физического воспитания и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	Задачи: сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; расширение фонда двигательных умений и навыков.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Ритмическая гимнастика
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Ритмическая гимнастика
2.2.2	Здоровьесберегающие технологии
2.2.3	Учебная практика: ознакомительная практика
2.2.4	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма**

**Знать:**

здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; возможности адаптационных резервов организма человека.

**Уметь:**

выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

**Владеть:**

здоровьесберегающими технологиями, для жизни с учетом физиологических особенностей организма.

**УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни**

**Знать:**

основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основы физического здоровья человека и условия реализации социальной и профессиональной деятельности

**Уметь:**

соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

**Владеть:**

способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками организации и управления своим рабочим и свободным временем для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для улучшения и сокращения работоспособности.

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; возможности адаптационных резервов организма человека.
3.1.2	- основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основы физического здоровья человека и условия реализации социальной и профессиональной деятельности

<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
3.2.2	- соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- здоровьесберегающими технологиями, для жизни с учетом физиологических особенностей организма.
3.3.2	- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками организации и управления своим рабочим и свободным временем для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для улучшения и сокращения работоспособности.