

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

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



Здоровьесберегающие технологии

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
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Консультации	0,8	0,8	0,8	0,8
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.	6	6	6	6
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32,9	32,9	32,9	32,9
Сам. работа	39,1	39,1	39,1	39,1
Итого	72	72	72	72

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель: формирование способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; формирование у студентов целостного представления о проблемах здоровьесбережения, а также о принципах, правилах и методах организации здоровьесберегающей среды в образовательных организациях в предметной области физической культуры.
1.2	Задачи: научить выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма обучающихся;
1.3	развить умения и навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.
1.4	
1.5	
1.6	
1.7	
1.8	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	Ритмическая гимнастика
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Ритмическая гимнастика
2.2.2	Учебная практика: ознакомительная практика
2.2.3	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:

методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности для оптимального выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни;

Уметь:

использовать здоровьесберегающие технологии, в том числе средства и методы физической культуры и спорта, при формировании физических и психических качеств личности для организации здорового образа жизни;

Владеть:

методами и инструментами организации здорового образа жизни посредством здоровьесберегающих технологий 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:

нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность;

Уметь:

на основе знаний по физической культуре и спорту, а также оценки собственного уровня физической подготовленности, составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов;

Владеть:

способностью формировать практические навыки физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья; уровнем физической подготовленности, соответствующим принятым нормативам (с учетом возраста, пола, физического развития, состояния здоровья) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
------------	---------------

3.1.1	определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности адаптационных резервов организма человека; здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности обучения и диагностики
3.1.2	; способы взаимодействия с участниками образовательного процесса по созданию и развитию здоровьесберегающей среды.
3.2	Уметь:
3.2.1	выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в профессиональной деятельности
3.3	Владеть:
3.3.1	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями, для жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации 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