

Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования «Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ» (г. Краснодар)  
 Документ подписан в соответствии с актом подписания  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Агабекян Раиса  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 01.04.2024 08:42:14  
 Уникальный программный ключ:  
 4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcd9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbcbe  
 (НАН ЧОУ ВО Академия ИМСИТ)

УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по учебной работе,  
 доцент Севрюгина Н.И.  
 25.12.2023

**Б1.О.04.ДЭ.01.01**

# **МОДУЛЬ, ФОРМИРУЮЩИЙ КОМПЕТЕНЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка**

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)**

Закреплена за **Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**  
 Учебный план 54.03.01 Дизайн  
 Квалификация **бакалавр**  
 Форма обучения **очная**  
 Программу составил(и): Тиньгаев Е.Г.

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Неделя	15 5/6		16 1/6		15 5/6		16 1/6		15 5/6		16 1/6	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	64	64	64	64	64	64	36	36	64	64	36	36
Контактная работа на аттестации			0,2	0,2			0,2	0,2			0,2	0,2
Итого ауд.	64	64	64	64	64	64	36	36	64	64	36	36
Контактная работа	64	64	64,2	64,2	64	64	36,2	36,2	64	64	36,2	36,
Сам. работа			1,8	1,8			0,8	0,8			0,8	0,8
Итого	64	64	66	66	64	64	37	37	64	64	37	37

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка студентов является формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.ДЭ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	"Физическая культура" школьного курса
2.1.2	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Физическая культура и спорт

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

**УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### **Планируемые результаты обучения (показатели освоения индикаторов компетенций)**

**УК-7.1: Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни**

#### **Знать:**

методические принципы физического воспитания; методы физического воспитания

основы обучения движениям; основы совершенствования физических качеств

особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания

**УК-7.2: Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма**

#### **Уметь:**

подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий

оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок

использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности

**УК-7.3: Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни**

#### **Владеть:**

средствами освоения основных двигательных действий

средствами совершенствования основных физических качеств

методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания

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

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
	методические принципы физического воспитания; методы физического воспитания
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
	подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
	средствами освоения основных двигательных действий