

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информационно-коммуникационные технологии  
 ФИО: Агабекян Раиса Левоновна  
 Должность: ректор «Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»  
 Дата подписания: 28.06.2024 10:45:52 (г. Краснодар)  
 Уникальный программный ключ: (НАН ЧОУ ВО Академия ИМСИТ)  
 4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcd9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbcbe

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

**Б1.О.07.ДЭ.01.01**  
**МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ**  
**ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Физическая культура и спорт: общая физическая**  
**подготовка**

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

Закреплена за кафедрой **Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**  
 Учебный план 41.03.01 Зарубежное регионоведение  
 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)		Итого
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	
Неделя	16 5/6		16 1/6		16 5/6		16 1/6		16 5/6		16 1/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП
Практические	64	64	64	64	64	64	36	36	64	64	36	36	328
Контактная работа на аттестации			0,2	0,2			0,2	0,2			0,2	0,2	0,6
Итого ауд.	64	64	64	64	64	64	36	36	64	64	36	36	328
Контактная работа	64	64	64,2	64,2	64	64	36,2	36,2	64	64	36,2	36,2	328,6
Сам. работа			1,8	1,8			0,8	0,8			0,8	0,8	3,4
Итого	64	64	66	66	64	64	37	37	64	64	37	37	332

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.07.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: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности**

#### **Знать:**

Удовлетворительно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

Хорошо понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

Отлично понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

#### **Уметь:**

Удовлетворительно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

Хорошо понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

Отлично понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

#### **Владеть:**

Удовлетворительно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

Хорошо понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

Отлично понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

**УК-7.2: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности**

#### **Знать:**

Удовлетворительно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Хорошо определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Отлично определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности





Хорошо критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Отлично критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
<b>УК-7.4: Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</b>
<b>Знать:</b>
Удовлетворительно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Хорошо демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Отлично демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
<b>Уметь:</b>
Удовлетворительно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Хорошо демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Отлично демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
<b>Владеть:</b>
Удовлетворительно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Хорошо демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Отлично демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

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

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
	Удовлетворительно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
	Удовлетворительно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	Удовлетворительно умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
	Удовлетворительно оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
	Удовлетворительно объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
	Удовлетворительно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
	Удовлетворительно критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
	Удовлетворительно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
	Удовлетворительно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
	Удовлетворительно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Удовлетворительно умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Удовлетворительно оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
Удовлетворительно объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
Удовлетворительно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
Удовлетворительно критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Удовлетворительно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
<b>3.3 Владеть:</b>
Удовлетворительно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
Удовлетворительно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Удовлетворительно умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Удовлетворительно оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития
Удовлетворительно объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
Удовлетворительно демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами
Удовлетворительно критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
Удовлетворительно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности