

Документ подписан простой электронной подписью

Информационно-образовательное учреждение высшего образования  
Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

образования

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.01.02

## МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Адаптивная физическая культура и спорт

#### 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	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.
-----	---

### 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
<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

### 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**

<b>Знать:</b>
Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
<b>Уметь:</b>
Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.
Использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
<b>Владеть:</b>
Знаниям о видах физических упражнений; научно-практические основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Умениями применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
<b>УК-7.2: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</b>
<b>Знать:</b>
Научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
<b>Уметь:</b>
Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.
Использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
<b>Владеть:</b>
Знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Умениями применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Знаниям о видах физических упражнений; научно-практические основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
<b>УК-7.3: Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</b>
<b>Знать:</b>

Методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
<b>Уметь:</b>
Использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.
<b>Владеть:</b>
Умениями применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Знаниям о видах физических упражнений; научно-практические основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
<b>УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития</b>
<b>Знать:</b>
виды физических упражнений;
научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
<b>Уметь:</b>
применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
<b>Владеть:</b>
Умениями применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Знаниям о видах физических упражнений; научно-практические основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
<b>УК-6.2: Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста</b>
<b>Знать:</b>
виды физических упражнений;
научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
<b>Уметь:</b>
применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
<b>Владеть:</b>
Умениями применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Знаниям о видах физических упражнений; научно-практические основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни

<b>УК-6.3: Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами</b>
<b>Знать:</b>
виды физических упражнений;
научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
<b>Уметь:</b>
применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
<b>Владеть:</b>
Умениями применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Знаниям о видах физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
<b>УК-6.4: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач</b>
<b>Знать:</b>
виды физических упражнений;
научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
<b>Уметь:</b>
применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
<b>Владеть:</b>
Умениями применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Знаниям о видах физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
<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>
виды физических упражнений;
научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач
<b>Уметь:</b>
применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
<b>Владеть:</b>
Умениями применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Знаниям о видах физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

