

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Липецкий государственный педагогический университет»**

Основная образовательная программа

Направление подготовки: 39.03.01

Профиль: Социология организаций и управление

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 4 года (лет)

Год утверждения: 2016 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Физическая культура

1. Цель дисциплины: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к базовой части цикла.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

Коды	Содержание компетенций
ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **Знать:**
 - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
 - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- **Уметь:**
 - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

• **Владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часа).

5. Семестры:

Семестр	Количество недель	Количество часов в неделю			Количество часов в семестр			Форма отчетности
		всего	ЛК	ПР	ЛК	ПР	СР	
2	18	4	2	2	8	64	-	Зачет

6. Основные разделы дисциплины:

- 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
- 2 Социально-биологические основы адаптации организма к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания
- 3 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности
- 4 Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе
- 5 Спорт в системе высшего профессионального образования студентов
- 6 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий
- 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)

7. Автор(ы) (ФИО, ученая степень, должность):

ст.преподаватель Ступин А.В
ст.преподаватель Шмарион О.Ю
ст.преподаватель Карташов А.А.