

**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 для студентов, отнесенных к основной медицинской группе

**1. Цель дисциплины:** Формирование у студентов знаний об особенностях и содержании процесса физической культуры и приобретение практических умений по организации процесса физического воспитания лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина относится к курсам по выбору.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

<b>Коды</b>	<b>Содержание компетенций</b>
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 328 часов, контактных – 328 часов из них лекции – 32 ч, практические – 296, , зачет - 3.

**5. Семестры:**

№ п/п	Шифр и наименование специальности	Курс	Сем-р	Виды учебной работы в часах					Вид итогового контроля
				Трудо-емкость	Всего конт.	ЛК	ПР/СМ	ЛБ	
1.	39.03.01. «Социология»	1	1	36	36	4	32		
2		1	2	36	36	4	32		зачет
3		2	3	72	72	8	64		
4		2	4	72	72	8	64		зачет
5		3	5	72	72	4	68		
6		3	6	40	40	4	36		зачет

**6. Основные разделы дисциплины:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы адаптации организма человека 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.