

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Беловский институт (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Кемеровский государственный университет» (БИФ КеМГУ)  
Кафедра гуманитарных наук



УТВЕРЖДАЮ

Директор БИФ КеМГУ

В. А. Саркисян

«27» февраля 2019г.

**Аннотация  
рабочей программы модуля  
«Здоровьесберегающий»**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**  
*(шифр, название направления)*

---

Направленность (профиль) подготовки  
**Начальное образование**

---

Форма обучения

**очная, заочная**

*(очная, заочная, очно-заочная и др.)*

---

## 1. Цели и задачи дисциплины

### Цели преподавания дисциплины:

– Цель преподавания дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

-понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

-знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание привычки к регулярны занятиям физическими упражнениями и спортом;

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

-приобретение личного опыта повышение двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

-создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурноспортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 1. Требования к результатам освоения дисциплины (табл. из п.1)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<b>ИУК-7.1.</b> Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности <b>ИУК-7.2.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	<b>знать:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой

<p>социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>направленности;  <b>уметь:</b>  выполнять индивидуально комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;  выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  <b>владеть навыками:</b>  повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  подготовки к профессиональной деятельности;  организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;  по формированию здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности;  планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой помощи.</p>
<p><b>ОПК-6.</b> Способен использовать психолого-педагогические технологии и в</p>	<p><b>ИОПК -6.1.</b> Демонстрирует знания психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p><b>ИОПК -6.2.</b> Применяет психолого-педагогические технологии в</p>	<p><b>знать:</b>  -психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;  -закономерности развития личности и проявления</p>

<p>профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>личностных свойств, психологические принципы периодизации и механизмы кризисов развития; -индивидуальные основы психического и психофизиологического развития детей и подростков, здоровьесберегающие технологии; -психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; -психолого-педагогические основы учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.</p> <p><b>уметь:</b> дифференцированно отбирать психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности; использовать знания об индивидуальных особенностях психического и психофизиологического развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной и коррекционно-развивающей работы; применять психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания; составлять психолого-педагогическую характеристику личности обучающегося.</p> <p><b>владеть:</b> навыками применения психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;</p>
---	---	---

		навыками учета особенностей психологических и психофизиологических индивидуальных различий обучающихся при проведении коррекционно-развивающих мероприятий.
<b>ПК-1</b> Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствии с предметной областью	<b>ИПК-1.1.</b> Совместно с обучающимися формулирует проблемную тематику учебного проекта <b>ИПК-1.2.</b> Определяет содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности <b>ИПК-1.3.</b> Планирует и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде	<b>знать:</b> основы организации индивидуальной и совместную учебно-проектной деятельности обучающихся ; закономерности и принципы, методы, средства и формы осуществления образовательной деятельности; современные теории и технологии организации образовательной деятельности; теоретические и технологические основы осуществления мониторинга результативности реализации образовательной программы; теоретические и технологические аспекты осуществления индивидуализации образовательной деятельности. <b>уметь:</b> формулировать проблемную тематику учебного проекта; определяет содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности; <b>владеть:</b> навыками планирования и осуществления руководства действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности .

## 2. Общая трудоемкость дисциплины – 2 з.е.

## 3. Содержание дисциплины (дидактические единицы)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психо-физиологические основы

учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.