


Министерство культуры Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет социально-гуманитарного образования  
Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
социально-гуманитарного  
образования  
Н.А. Гангур 

26 августа 2015 г.

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.21 Физическая культура и спорт**

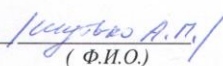
Направление подготовки **46.03.02** – **Документоведение и архивоведение**

Профиль подготовки **Делопроизводство в органах исполнительной власти и местного самоуправления**

Квалификация (степень) выпускника - **бакалавр**

Форма обучения - очная, заочная

Составитель:  
Шутько А.П., ст. преподаватель

 (подпись)  (Ф.И.О.)

**Краснодар 2015**

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цели** освоения дисциплины (модуля) – 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.

### **Задачи:**

- понимание социально 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 стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным 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 повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

В соответствии со структурой учебного плана по направлению подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение курс "Физическая культура"- обязательная общепрофессиональная дисциплина, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки (специальности):

### **а) общекультурных (ОК)**

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

### **Знать:**

- основы здорового образа жизни;
- основы методики проведения учебно-тренировочного занятия;

- методы оценки и коррекции осанки, культуры телодвижения;
- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития;
- метод самоконтроля за состоянием организма (функциональные пробы);
- основные закономерности функционирования человеческого организма и влияния на него экзогенных (в том числе и физической культуры) факторов;
- отечественную историю физической культуры;
- содержание и методическую систему учебных программ по физической культуре в вузе.

**Уметь:**

- применять разнообразные средства для направленного развития отдельных физических качеств;
- проводить самооценку специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные упражнения);
- составлять планы-конспекты и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
- организовывать соревнования и судейство по избранному виду спорта;
- применять теорию и методический инструментарий к анализу проблем и процессов физической культуры психологического, социального и биологического содержания;
- интерпретировать данные собственных исследований с использованием возможностей биолого-социологической теории;
- идентифицировать потребности и интересы социальных групп, предлагать механизмы их согласования между собой в контексте приобщения к здоровому образу жизни;
- применять методы изучения общественного мнения, социальной психологии, с целью пропаганды физической культуры и здорового образа жизни.

**Иметь навыки:**

- выполнения жизненно важных двигательных действий (бег, прыжки, метания, элементы акробатики и др.);
- самостоятельного, методически правильного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- личной и общественной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- закаливания и рационального питания;
- выполнения комплексов гигиенической и производственной гимнастики;
- судейства соревнований в избранном виде спорта;
- ведения здорового образа жизни (без вредных привычек);
- пропагандиста здорового образа жизни.

#### **4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа). Дисциплина реализуется в 1-4 семестрах. Форма промежуточной аттестации – зачет в 4 семестре.