ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра физического воспитания и адаптивной физкультуры

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Профессор _____ А.Б. Ходжаян
30 мая 2018 г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	**Физическая культура**
Направление подготовки	39.03.02 Социальная работа
Направленность (профиль)	Социальная работа в системе здравоохранения
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2018
Всего ЗЕТ	2
Всего часов	72
Из них	
Аудиторные занятия	72
лекции	18
практические занятия	54
Промежуточная аттестация	
Зачет	1, 2 семестры

г. Ставрополь, 2018 г.

Аннотация рабочей программы разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Минобрнауки России от «12» января 2016 № 8.

Зав. кафедрой экономики и социальной работы, профессор **Н.П. Иванов**

Председатель методической комиссии факультета гуманитарного и медико-биологического образования, доцент **Н.К. Маяцкая**

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования, профессор **Н.А. Федько**

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель: формирование у социального работника отношения к физической культуре как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. знать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки и другие, профессионально значимые личностные качества социального работника;
3. развивать и совершенствовать физические качества у студентов, которые являются значимыми в их будущей профессиональной деятельности;
4. вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения профессией социального работника;
5. прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП, её изучение осуществляется в 1 и 2 семестрах.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне обучения.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины в 1 и 2 семестре необходимы для успешного освоения следующих дисциплин:

1. Валеология и основы здорового образа жизни (3 семестр).
2. Социальная реабилитация (5 семестр).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Коды и содержание компетенций	**Планируемые результаты обучения**		
	Знать	**Уметь**	**Владеть навыками**
Общекультурные компетенции			
ОК-8 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	1. Использовать средства и методы физической культуры для достижения и сохранения высокой работоспособности и трудовой активности.	1. Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	2. Средства и методы физической культуры для повышения умственной работоспособности и развития физических качеств.	2. Составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и подбирать упражнения, направленные на развитие физических	2. Проведения комплексов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики. Выполнения упражнений для мелкой моторики рук, для координации движений

		качеств.	и мышечных усилий, для развития физических качеств.
	3. Средства и методы восстановления работоспособности организма человека.	3. Применять современные средства и методы релаксации.	3. Выполнения простейших приёмов релаксации.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (в ак. часах), в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации и контроль самостоятельной работы (в ак. часах)		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студентов.	16							
1	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	2	18						
1	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 1 семестр	**18**	**18**						
2	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.		36						
2	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 2 семестр		**36**						
	Итого по дисциплине:	**18**	**54**						
	Часов - 72. Зач. ед. - 2	**72**					**-**		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код компетенций	Наименование разделов дисциплины	Краткое содержание разделов и тем
1 семестр		
ОК-8	Раздел 1. Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студентов.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
ОК-8	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики (бег и спортивная ходьба, прыжки в длину с места и тройной с места, метание). Физическая подготовка средствами баскетбола (техника и тактика нападения и защиты в баскетболе, правила игры и судейство, развитие физических качеств). Физическая подготовка средствами волейбола (техника и тактика нападения и защиты в волейболе, правила игры и судейство, развитие физических качеств).
2семестр		
ОК-8	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	Физическая подготовка с элементами легкой атлетики (спринтерский бег, кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы). Физическая подготовка средствами волейбола (техника и тактика нападения и защиты в волейболе, правила игры и судейство). Физическая подготовка средствами оздоровительной фитнес-аэробики (девушки), атлетической гимнастики (юноши). Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной фитнес-аэробикой и

		атлетической гимнастикой. Факторы, вызывающие травмы на занятиях по физической культуре и спорту и их профилактика. Комплексы упражнений оздоровительной фитнес-аэробики и атлетической гимнастики без и со спортивным инвентарем. Практическое овладение методикой составления комплекса и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики. Методика дозирования нагрузки и отдыха во время проведения занятий по физической культуре и спорту. Основные методы исследования функционального состояния студентов на занятиях физической культурой и спортом. Основы составления индивидуальных оздоровительных программ.