

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: ba60661853ff4e4ed072e96f287dec042ccdeda6

Владелец: Бельский Сергей Михайлович

Действителен с 31.10.2022 по 31.01.2024

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Цель физического воспитания - способствовать гармоничному развитию студентов, формирование физической культуры личности студента и его способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели решается ряд воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, способствующих профилактике заболеваний, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и относится к Блоку 1 обязательной части.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

В результате освоения учебной дисциплины обеспечивается формирование следующих компетенций

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Наименование и код компетенции (Результаты освоения программы бакалавриата)	Индикатор достижения компетенций Составляющие результатов освоения Показатели оценивания (знания, умения, навыки)
--	---

<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - сущность и структуру системы физической культуры в РФ; - основы физической культуры и здорового образа жизни; - основные положения руководящих документов по физической культуре и спорту; - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования; - основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием; - особенности методики использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека. - основные понятия системы физического воспитания в стране; - основы научно-исследовательской работы, подготовки и написания научных материалов по физической культуре и спорту; - иметь представление об организации оздоровительной работы и туристических походов; - иметь представление о воспитании средствами физической культуры и спорта патриотических, морально-волевых и духовно-нравственных качеств; - иметь представление о роли и значении средств массовой информации в развитии физической культуры, спорта и туризма. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных услуг, потребности регулярных занятиях физическими упражнениями, - пропагандировать здоровый образ жизни, - повышать свой уровня физической подготовленности; - проводить самостоятельную физическую тренировку и применять методы самоконтроля за своим физическим состоянием. <p><i>Владеть навыками:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - здорового образа жизни; - самостоятельной физической тренировки; - системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, - развития и совершенствования психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных
---	--

	нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
--	---

Очная форма обучения

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетных единиц (72 часа), в т. ч. контактная работа обучающихся с преподавателем - на практические занятия 32 ч., самостоятельная работа – 32 часов, форма контроля – два зачета (8 часа).

Очно-заочная форма обучения

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетных единиц (72 часа), в т. ч. контактная работа обучающихся с преподавателем - на практические занятия 16 ч., форма контроля – два зачета 8 часов

Самостоятельная работа – 48 часов

Заочная форма обучения

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа, в т. ч. контактная работа обучающихся с преподавателем - на практические занятия 10 часов, форма контроля – два зачета (8).

Самостоятельная работа 54 часов.