



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины.

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

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

### **Очная форма обучения**

#### **Объем дисциплины.**

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 и спорт» 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.