

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.08.2021 16:39:45

Уникальный программный ключ:

c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

# Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой **ФВ, спорт и туризм**

Учебный план oz40.03.01.02\_1.plx

Форма обучения **очно-заочная**

## Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |      | Итого |     |
|---|---------|------|-------|-----|
|   | Неделя  | 16,8 |       |     |
| Вид занятий                               | уп      | рпд  | уп    | рпд |
| Лекции                                    | 4       | 4    | 4     | 4   |
| Итого ауд.                                | 4       | 4    | 4     | 4   |
| Контактная                                | 4       | 4    | 4     | 4   |
| Сам. работа                               | 64      | 64   | 64    | 64  |
| Часы на контроль                          | 4       | 4    | 4     | 4   |
| Итого                                     | 72      | 72   | 72    | 72  |

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | Целью изучения дисциплины Физическая культура является 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 профессиональной деятельности.  |
| 1.2 | Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач: 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 стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности 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; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и в быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. |

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

### Знать:

знать основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать их социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке

### Уметь:

уметь использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально- профессиональную готовность

### Владеть:

владеть основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)