

Б1.Б.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Название кафедры: кафедра физической культуры

1. Цели и задачи дисциплины: целью физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.

Физическая культура как учебная дисциплина решает образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи:

1. Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. Знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. 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;
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
6. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана:

изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривается базовой (обязательной) частью цикла Б.1 (по учебным планам на основе ФГОС ВО). Предшествующей дисциплиной (Б1.Б.06) «Физическая культура и спорт» является дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности». Изучение дисциплины будет полезна для изучения курсов «Педагогика», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК – 8)

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры.

4. Общий объём дисциплины: 2 з. ед. (72 часа).

5. Дополнительная информация: - материально-техническое и программное обеспечение дисциплины :спортивное оборудование, спортивный зал.

6. Виды и формы промежуточной аттестации: зачет.