

Б1.Б.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Кафедра физической культуры

1. Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быт, в семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана:

Дисциплина Б1.Б.13 «Физическая культура и спорт» включена в основную образовательную программу направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Историческое образование», и относится к базовой части учебного плана.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

3.1. В соответствии с требованиями ФГОС ВО (утв. приказом Минобрнауки России от 04.12.2015 № 1426) по специальности 44.03.01 Педагогическое образование процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:
Знать:
- теоретические и методические основы физического воспитания
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
- способы контроля и оценки физической нагрузки, подготовленности и физического развития
Уметь:

- применять теоретические знания при организации самостоятельных и учебно-тренировочных занятий, пользоваться методами и средствами профессионально-прикладной физической подготовки

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

- самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья; правильно оценивать свое физическое состояние; регулировать физическую нагрузку.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности

- средствами и методами для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

4. Общий объём дисциплины: 2 з.е. (72 час.)

5. Виды и формы промежуточной аттестации: Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: зачет в 1 и 3 семестрах.