

Б1.Б.54	Физическая культура и спорт	2 з.е.
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физического воспитания, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.	
Место дисциплины в учебном плане	Дисциплина относится к базовому циклу блока Б1. Необходимо предшествующее освоение дисциплины в рамках школьной программы.	
Формируемые компетенции	УК-7	
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p><b>ЗНАТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общетеоретические основы физической культуры;</li> <li>• основы техники базовых видов спорта;</li> <li>• социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>• научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>УМЕТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• показать и объяснить отдельные упражнения;</li> <li>• составить отдельный комплекс упражнений, провести урок (тренировку);</li> <li>• формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> </ul> <p><b>ВЛАДЕТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>• 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;</li> <li>• приемами творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	
Содержание дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</li> <li>2. Социально-биологические основы физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в обеспечении здоровья обучающихся.</li> <li>4. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.</li> <li>5. Студенческий спорт.</li> <li>6. Особенности занятий избранными видами физических упражнений.</li> <li>7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>8. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.</li> </ol>	
Виды учебной работы	Практические занятия	
Используемые информационные, инструментальные и программные средства	Использование в учебном процессе активных форм проведения занятий.	
Форма текущего	Посещаемость занятий, выполнение физических нормативов, реферат	

контроля успеваемости обучающихся	
Форма промежуточной аттестации	2 зачета