

## Б1.Б.04 Физическая культура

### Цель дисциплины:

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является физическое воспитание студентов.

Задачами дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. 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;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

### Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

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

В результате освоения компетенции ОК- 8 студент должен: приобрести способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)
1.	Тема 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2.	Тема 2.Социально-биологические основы физической культуры
3.	Тема 3.Основа здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
4.	Тема 4.Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7.	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
9.	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10.	Тема 10. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта
11.	Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями
12.	Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
13.	Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов
14.	Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни
15.	Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте

**Форма контроля - зачет**