

## **Б1.Б.23 Физическая культура**

### **Цели дисциплины:**

Целью физического воспитания студентов вузов 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.

### **Задачи дисциплины:**

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических 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 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 студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Место дисциплины в структуре ОПОП:**

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части учебного плана.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура», студент должен:

#### **Знать:**

1. Значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщение к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укрепление здоровья человека, профилактику вредных привычек, ведение здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.

2. Научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни.

3. Содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Уметь:**

1. Учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями.

2. Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью.

3. Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**Владеть:**

1. Комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитием физических качеств.

2. Способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

3. Приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

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

В результате освоения компетенции **ОК - 8** студент должен:

**Знать:**

- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;

- основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки;

- акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- способы наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

**Уметь:**

- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре;

- применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием.

**Владеть:**

- навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.

**ОК-9 - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.**

В результате освоения компетенции **ОК - 9** студент должен:

**Знать:**

- приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием.

**Уметь:**

- применять приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;

- оставлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

**Владеть:**

- знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу.

### **Содержание дисциплины:**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы
2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества
3	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорту
4	Физическая культура личности
5	Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
8	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма

**Форма контроля – зачет с оценкой.**