

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств, методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока дисциплин. Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

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

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### *знать*

- социальную роль физической культуры в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности;
- средства и методы развития физических качеств в процессе занятий физической культурой;
- условия формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания;

### *уметь*

- организовывать занятия по физической культуре в соответствии с требованиями техники безопасности;
- определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании;
- оценивать эффективность занятий на физическое состояние организма;

### *владеть*

- навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- основами планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей организма.

## 4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 2,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 6 ч., СРС – 62 ч.),

распределение по семестрам – 1 курс, лето,

форма и место отчётности – зачёт (1 курс, лето).

## **5. Краткое содержание дисциплины**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  
Физическая культура и спорт как социальные феномены. Обзор и краткая характеристика видов спорта и систем физических упражнений. Правила организации и проведения соревнований по в/спорта. Техника безопасности.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.  
Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения и совершенствование техники структуры двигательных действий видов спорта и систем физических упражнений. Совершенствование функциональной и физической подготовленности студентов.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  
Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.  
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.  
Управление самостоятельными занятиями.

## **6. Разработчик**

Стешенко Валерия Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».