

# 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.

## 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*

- теоретико-методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни;
- 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;
- основы техники безопасности на занятиях;

### *уметь*

- 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;
- средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания;
- двигательными умениями и навыками из различных видов спорта и систем физических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

## 4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 1,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 36 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 2 ч., СРС – 30 ч.),  
распределение по семестрам – 1 курс, лето,

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

## 5. Краткое содержание дисциплины

Методико-практический раздел.

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

Учебно-тренировочный раздел по видам спорта и системам физических упражнений.

Обучение и совершенствование техники структуры двигательных действий видов спорта и систем физических упражнений. Совершенствование функциональной и физической подготовленности студентов.

Контрольный раздел.

Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности по видам спорта и системам физических упражнений.

## **6. Разработчик**

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