

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование способности у обучающихся 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. Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Гимнастика с методикой преподавания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания», «Спортивное ориентирование с методикой преподавания», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Адаптивная физическая культура», «Лечебная физическая культура», прохождения практики «Учебная (ознакомительная) практика».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

**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 – 2,  
общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 6 ч., СРС – 62 ч.),  
распределение по семестрам – 1 курс, зима,  
форма и место отчётности – зачёт (1 курс, зима).

#### **5. Краткое содержание дисциплины**

Теоретико-методический раздел.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Обзор и краткая характеристика видов спорта и систем физических упражнений.

Здоровьесберегающие технологии физкультурно-спортивной деятельности. Правила организации и проведения соревнований по в/спорта. Техника безопасности.

Методико-практический раздел.

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».