

# 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. Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия и возрастная физиология», «Валеология».

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:

– 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;

### *уметь*

– определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании;

### *владеть*

– навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 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

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.

## **6. Разработчик**

Головинова Ирина Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО "ВГСПУ",  
Нестерова Марина Николаевна, старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО "ВГСПУ".