

Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой **физической культуры**
Учебный план 44.03.05.18-17-5-ИЯАН.plx
Форма обучения **очная**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр р на курсе>)	3 (2.1)		5 (3.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	19		18 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции			18	18	18	18
Практические	36	36	18	18	54	54
Итого ауд.	36	36	36	36	72	72
Контактная работа	36	36	36	36	72	72
Итого	36	36	36	36	72	72

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование физической культуры личности студента, способной целенаправленно использовать знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
-----	--

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОК-5: способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия

ОК-6: способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

средства и методы физического воспитания; формы занятий физическими упражнениями; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; способы составления вариантов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни; способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом; способы оценки и коррекции осанки; методики корригирующей гимнастики для глаз; способы проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; способы регуляции психических состояний человека; способы решения конфликтных ситуаций при занятиях физической культурой и спортом; основы формирования физической культуры личности студента.

Уметь:

рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения функциональных и двигательных возможностей; использовать простейшие методики, позволяющие оценить уровень физической подготовленности, состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма; организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности; самостоятельно оценить роль приобретенных двигательных умений и навыков, для понимания их значимости при осуществлении образовательной и профессиональной деятельности; провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности, здорового образа жизни; составить комплекс физических упражнений и провести физкультурную паузу или физкультурную минутку, направленные на снятие утомления после напряженного учебного труда; провести корректирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения; регулировать свое психическое состояние с использованием методики психорегулирующей тренировки; толерантно воспринимать личностные различия; работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности; планировать учебную деятельность и внеучебную для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности.

Владеть:

организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; составления вариантов и проведения утренней гигиенической и корректирующей гимнастики; использования простейших форм контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом; проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; организации индивидуальных занятий различной целевой направленности связанной с физической культурой и спортом; профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности; использования приобретенных форм и методов самоконтроля; межличностного общения, толерантного отношения к окружающим, позволяющие поддерживать психологический климат при работе в команде на занятиях физической культурой и спортом.