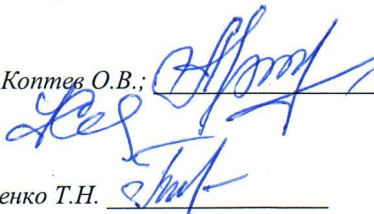


[illegible]

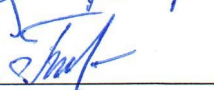
Программу составил(и):

к.пед.н., доцент, Арзамасцев М.Н.; к.пед.н., доцент, Коптев О.В.;



Рецензент(ы):

к.пед.н., доцент, проректор по УР КГАФКиС, Шевченко Т.Н.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (Общая физическая культура)

разработана в соответствии с ФГОС 3++

составлена на основании учебных планов:

для всех направлений (уровень бакалавриата) и специальностей (уровень специалитета) КРСУ

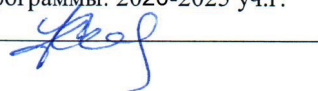
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 28.09 2020 г. № 2

Срок действия программы: 2020-2025 уч.г.

Зав. кафедрой



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

Протокол от 28.09 2020 г. № 2
Зав. кафедрой 729

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

Протокол от ____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

Протокол от ____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

____ 20 ____ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

Протокол от ____ 202 ____ г. № ____
Зав. кафедрой _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
1.2	воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
1.3	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
1.4	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
1.5	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.6	самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;
1.7	владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой, владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
1.8	обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП: Б1.Б.01	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Базовый вид физической культуры и спорта
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Профессионально-прикладная физическая культура

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
о физической культуре и спорте в общекультурной и профессиональной жизни, социально-биологические основы физической культуры и спорта, о физической культуре и спорте как социальном феномене общества, основы здорового образа жизни, особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности; общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма, роль физической культуры и спорта в развитии человека. ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.	
3.2	Уметь:
самостоятельно проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ); оказывать своевременную первую медицинскую помощь; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	

3.3	Владеть:
различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; агитационными навыками за здоровый образ жизни.	