Аннотация

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 14.08.2025 18:27:11
Уникальный программный ключ:
fa4[illegible]

рабочей программы учебной дисциплины "*Б1.О.32 Физическая культура и спорт*"

направления подготовки бакалавров "*38.03.04 Государственное и муниципальное управление*"

профиль подготовки "*Государственное и муниципальное управление в социальной сфере*"

программа подготовки "*бакалавр*"

Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

1. Цели и задачи учебной дисциплины Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи: - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Основные блоки и темы дисциплины

Раздел дисциплины
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
Социально-биологические основы физической культуры.
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Промежуточная аттестация
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
Профессионально прикладная подготовка студентов
Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.
Промежуточная аттестация

Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в перечень курсов базовой части ОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней коле. Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека, валеологии. Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности. Курс «Физическая культура и спорт» тесно связан с дисциплинами: элективные курсы по физической культуре и спорту,

безопасность жизнедеятельности, концепция современного естествознания, история.

В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности		
- требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых	- оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности	- основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни		
- нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность	- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей	- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования

Дисциплина "Физическая культура и спорт" изучается посредством лекций, все разделы программы закрепляются практическими, лабораторными занятиями, выполнением контрольных работ, самостоятельной работы над учебной и научно-технической литературой и завершается экзаменом.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 36 часа, 1 зачетные еденицы.

Вид промежуточной аттестации: Зачет.

Разработчик:	Подписано простой ЭП 24.06.2025	Гаспарян Джемма Оганесовна
Зав. кафедрой:	Подписано простой ЭП 21.07.2025	Куштанок Светлана Аскеровна
Зав. выпускающей кафедрой:	Подписано простой ЭП 21.07.2025	Куштанок Светлана Аскеровна