Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.09.2022 10:15:21
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ: Физическая культура и спорт

Б1.О.03.04. **«Здоровьесберегающий модуль»**

Цель освоения дисциплины (модуля): «Физическая культура и спорт» - формирование мотивационно ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом для последующих жизненных и профессиональных достижений.

Задачами данной дисциплины являются:

- развитие **физических** качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.03) относится к обязательным дисциплинам блока 1 «Дисциплины (модули)» (модуль "Здоровьесберегающий") основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Физическая культура» используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Речевые практики», «Гимнастика с методикой преподавания» и др. Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения курсов: «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Профессиональная деятельность педагога по физической культуре», для прохождения педагогической практики и подготовки к итоговой государственной аттестации.

Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

Основные разделы дисциплины (модуля):

Раздел 1. Система физического воспитания. Компоненты физической культуры.

Раздел 2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Раздел 3. Физкультура как фактор гармоничного развития организма.

Раздел 4. Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности.

Раздел5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Раздел 6. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели.

Раздел 7. Роль физической культуры и спорта в развитии личности.

Раздел 8. Формы и содержание самостоятельных занятий по физической культуре и

спорту.

Примерный перечень контрольных вопросов для подготовки к зачету.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточнойаттестации:
1 семестр – зачет.

Авторы: Хажмухамбетова Ш.Ж.

Программа одобрена на заседании кафедры протокол № 10 от «26» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой _____ Хажмухамбетова Ш.Ж.
подпись