Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.06.2025 08:57:36
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

Физическая культура и спорт

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в базовою часть. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОП подготовки бакалавра. Курс «Физическая культура и спорт» устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций:

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

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК7.1);
- использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК7.2).

Планируемые результаты обучения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	**Знать:** - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. **Уметь:** - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Содержание разделов дисциплины 2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

ОЧНО: Лекционные - 16 ч; Практические - 16 ч; Самостоятельные – 40ч. Всего часов 72 ч.
ЗАОЧНО: Лекционные - 2 ч; Практические - 2 ч; Самостоятельные – 68ч. Всего часов 72 ч.
ОЧНО-ЗАОЧНО: Лекционные - 16 ч; Практические - 16 ч; Самостоятельные – 40ч. Всего часов 72 ч.

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля	Общая трудоёмкость в акад. часах			Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)								
					Лекции			Практ. занятия			Сам. работа		
		Очно	Заочн.	Очно-заочно	Очно	Заочн.	Очно-заочно	Очно	Заочн.	Очно-заочно	Очно	Заочн.	Очно-заочно
1	Система физического воспитания. Компоненты физической культуры	4	**2**	**4**	2	**1**	**2**	2	**1**	2	5	8	5
2	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	4	2	4	2	1	2	2	1	2	5	8	5
3	Физкультура как фактор гармоничного развития организма.	4		4	2		2	2		2	5	8	5
4	Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности	4		4	2		2	2		2	5	8	5
5	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	4		4	2 2		2	2		2	5	8	5
6	Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели	4		4	2		2		2	**2**	5	9	5
7	Роль физической культуры и			4	2		2		2	2	5	8	5

	спорта в развитии личности	4											
8	Формы и содержание самостоятельных занятий по физической культуре и спорту	4		4	2		2		2	2	5	8	5

Часы, отведенные на лабораторные занятия, все считаются как практическая подготовка. Из часов практических занятий через косую линию указываются часы, отведенные на практическую подготовку.

2.2. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет.

3. Авторы: Хажмухамбетова Ш.Ж.

Программа одобрена на заседании кафедры
протокол № 9 от «26» апреля 2025 г.

Заведующий кафедрой

физического воспитания  Хажмухамбетова Ш.Ж.

(подпись)