Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.07.2024 15:28:50
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e302697764

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 ОПОП 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

ОЧНАЯ форма обучения (таблица 2): всего – 72 ч., 2 з.е., аудиторные занятия – 32 ч. (16 ч. - лекции и 16 ч. - практические), самостоятельная работа – 40 ч.

ЗАОЧНАЯ форма обучения: всего – 72 ч., 2 з.е., аудиторные занятия – 4 ч. (2 ч. - лекции и 2 ч. - практические), самостоятельная работа – 68 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		Лаб. занятия		Сам. работа	
		Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.
1 семестр		72	72	16	2	16	2			40	68
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	8	8	2	2	2	2			4	6
2	Социально-биологические основы физической культуры.	10	8	2		2				6	8
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	8	2		2				6	8
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	10	10	2		2				6	10
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	10	12	2		2				6	12
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	10	14	2		2	2			6	12
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	14	12	4		4				6	12

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

3. Авторы: Хажмухамбетова Ш.Ж.

Программа одобрена на заседании кафедры
протокол № 10 от «26» мая 2024 г.

Заведующий кафедрой

физического воспитания  Хажмухамбетова Ш.Ж.