



## Аннотация дисциплины «Физическая культура»

Название дисциплины	Физическая культура
Трудоемкость дисциплины	3 кредита, 90 часов
Курс, семестр	1 курс: 1 семестр
Место дисциплины в учебном плане (пререквизиты, постреквизиты)	<p>Дисциплина «Физическая культура» играет важную роль в жизни человека и общества. Она направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование здорового образа жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости, силы и координации движений. В работе рассматривается значение физической культуры для поддержания здоровья, основные виды физических упражнений и их влияние на организм человека. Особое внимание уделяется роли физической активности в профилактике заболеваний и формировании правильных привычек у молодежи. Таким образом, физическая культура является важным элементом гармоничного развития личности и необходимым условием сохранения здоровья.</p> <p><b>Пререквизиты:</b> основные понятия двигательной активности (скорость, выносливость, координация, сила, гибкость и т.д.), знания в области валеологии, анатомии на уровне школьной программы.</p> <p><b>Постреквизиты:</b> приобретение физических качеств особенно важных для профессиональной деятельности, формирование прикладно-вспомогательных двигательных умений и навыков, специфических волевых и других психических качеств, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий профессиональной деятельности.</p>
Цели и задачи дисциплины	<p><b>Целью</b> физического воспитания является формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.</p> <p><b>Задачи дисциплины:</b> для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;</li><li>– Знание научно-биологических и практических основ физической культуры, и здорового образа жизни;</li><li>– Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li><li>– Владение системой практических умений и</li></ul>



	<p>навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;</li><li>- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>- Ознакомление с правилами судейства по видам спорта.</li><li>- Выявление спортсменов-разрядников.</li><li>- Индивидуальный подход к студентам специальной медицинской группы;</li></ul>
<b>Компетенции:</b>	<p><b>СЛЖ-1</b> - способен и готов реализовать этические, деонтологические и биоэтические принципы в профессиональной деятельности;</p> <p><b>СЛЖ-3</b> - способен и готов к постоянному повышению квалификации, самопознанию, саморазвитию, самоактуализации, управлять своим временем, планировать и организовывать свою деятельность, выстраивать стратегию личного и профессионального развития и обучения;</p> <p><b>ПК-10</b> - способен планировать, организовывать и проводить занятия по физической культуре и спортивной подготовке с учетом возраста, уровня подготовки и состояния здоровья занимающихся.</p> <p><b>ПК-11</b> – способен и готов применять современные социально-гигиенические методики сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья детского населения и взрослых;</p>
<b>Результаты освоения дисциплины</b>	<p><b>После освоения данной дисциплины студент:</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- значение физической культуры в жизни человека и общества;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- правила выполнения физических упражнений и техники безопасности;</li><li>- влияние физических нагрузок на организм человека.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять основные физические упражнения;</li><li>- применять средства физической культуры для укрепления здоровья;</li><li>- контролировать уровень своей физической подготовки;</li><li>- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.</li></ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками выполнения физических упражнений;</li><li>- навыками поддержания физической активности и здорового образа жизни;</li></ul>



	<p>– основными методами развития силы, выносливости, быстроты и гибкости.</p>
<b>Базовая литература</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Международные правила по мас-рестлингу. – Международная федерация мас-рестлинга. - 49 с.</li><li>2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 480 с</li><li>3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова. Москва, 2004. - 520 с.</li><li>4. Настольная книга учителя физической культуры. / Погадаев Г.И. Издательство «Физкультура и спорт», 1998, 2000.</li><li>5. Мас-рестлинг. Практическое пособие. -Якутск, 2018</li><li>6. Синьков Д.В., Махперова Х.И., Плехова С.В. Физическая культура в режиме дня студентов. Методические указания к самостоятельным занятиям по физической культуре. - Алматы, 2011.</li><li>7. Физическая культура студента / Под редакцией В.И. Ильинича- М.: Гардарики 2000г.</li><li>8. Арещенко А.И. и др. Технология учебного процесса физического воспитания в специальном учебном отделении: Учебное пособие/ А.И. Арещенко, Н.П. Вишнякова. Г.Х. Рахимбаева. - Изд. 2-е, дополненное. Алматы: Ызақ университет, 2009.</li><li>9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. - М., 2000.</li><li>10. Лобанов А. П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / Л. П. Лобанов, Н. В. Дроздова. Минск, 2005.</li></ol>