

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ГОУ ВПО Кыргызско-Российский Славянский университет
Имени первого Президента Российской Федерации Б.Н.Ельцина



**МОДУЛЬ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой Физического воспитания и спорта

Учебный план Физическая культура.plx

Для всех направлений (уровень бакалавриата и специальностей (уровень специалитета) КРСУ очно-заочной формы обучения (с применением дистанционных технологий)

Закреплена за кафедрой Физического воспитания и спорта

Учебный план Для всех направлений и специальностей КРСУ

Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	400
В том числе:	
Аудиторные занятия	312
Самостоятельная работа	88

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
1.2	воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
1.3	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
1.4	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
1.5	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.6	самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;
1.7	владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой, владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
1.8	обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Базовый вид физической культуры и спорта
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Профессионально-прикладная физическая культура

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	о физической культуре и спорте в общекультурной и профессиональной жизни,
3.1.2	социально-биологические основы физической культуры и спорта,
3.1.3	о физической культуре и спорте как социальном феномене общества,
3.1.4	основы здорового образа жизни,
3.1.5	особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности;
3.1.6	общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
3.1.7	основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма,
3.1.8	роль физической культуры и спорта в развитии человека.
3.1.9	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
3.1.10	факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
3.1.11	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
3.1.12	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.13	методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
3.2	Уметь:
3.2.1	самостоятельно проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ);
3.2.2	оказывать своевременную первую медицинскую помощь;
3.2.3	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
3.2.4	придерживаться здорового образа жизни;