

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 05.03.2018 16:08:15

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5dad431e1536271a0ee37e79a19

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

### Рабочая программа дисциплины Прикладная физическая культура

Направление подготовки: 38.05.02 Таможенное дело

Профиль подготовки: Таможенное декларирование и таможенные платежи

Квалификация: специалист

Факультет экономики и менеджмента

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 0 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 2, 4, 6

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд		
Неделя	18		18		18		18		18			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Практические	72	72	72	72	72	72	72	72	54	54	342	342
Итого ауд.	72	72	72	72	72	72	72	72	54	54	342	342
Контактная работа	72	72	72	72	72	72	72	72	54	54	342	342
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	54	54	342	342

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	-использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
1.2	- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
1.3	- создание у студентов системного комплекса практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;
1.4	- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
1.5	- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
1.6	- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
1.7	- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б4
--------------------	----

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

**ОК-10: готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

роль физической культуры в развитии личности человека

основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках

средства и методы физического воспитания а так же возможности их применения для физического совершенствования

**Уметь:**

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой.

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений

**Владеть:**

своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения

методиками определения уровня своей физической подготовленности

методикой составления и проведения ОРУ