

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.02.2018 11:05:27

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: 47.03.01 Философия

Профиль подготовки: Философия культуры

Квалификация: бакалавр

Факультет философии, социологии и культурологии

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 0 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 2, 4, 6, 8

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)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
	уп	рпд														
Неделя	18		18		18		18		19		15		13			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд												
Практические	72	72	36	36	36	36	72	72	56	56	30	30	26	26	328	328
Итого ауд.	72	72	36	36	36	36	72	72	56	56	30	30	26	26	328	328
Контактная работа	72	72	36	36	36	36	72	72	56	56	30	30	26	26	328	328
Итого	72	72	36	36	36	36	72	72	56	56	30	30	26	26	328	328

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	является
1.2	-использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
1.3	- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
1.4	- создание у студентов системного комплекса практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;
1.5	- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
1.6	- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
1.7	- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
1.8	- 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-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности****Знать:**

основы здорового образа жизни

основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

основы методик развития физических качеств

**Уметь:**

осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма

применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления

применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности

**Владеть:**

основными жизненно важными двигательными действиями

навыками оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности

навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств

**ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций****Знать:**

основные приемы первой помощи

методы развития основных двигательных качеств

**Уметь:**

использовать основные приемы первой помощи

использовать методы развития двигательных качеств

**Владеть:**

навыками практического использования приемов первой помощи

навыками практического использования методов развития двигательных качеств