

УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В соответствии с учебной программой по дисциплине «Физическая культура» к результатам ее освоения предъявляются следующие основные требования:

студент должен знать и принимать социальную роль и ценности физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

знать научно-биологические, методические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

иметь мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, регулярным занятиям физическими упражнениями и видами спорта;

уметь использовать средства физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

иметь навыки и опыт ведения активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Содержание учебной дисциплины.

Теоретический раздел дисциплины «Физическая культура». Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. Основы методики самостоятельных занятий. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания.

Методико-практический раздел учебной дисциплины «Физическая культура». Средства общей физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности. Средства специальной физической подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Оздоровительные системы.

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура» должны обеспечить формирование у обучающихся академических, социально-личностных и профессиональных компетенций. Согласно требованиям образовательного стандарта, специалист должен владеть **универсальными компетенциями:**

иметь навыки здоровьесбережения;

использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:

знать:

роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

уметь:

использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

иметь навыки:

правильного выполнения физических упражнений;

составления комплексов упражнений и организации самостоятельных занятий;

проверкой и оценкой уровня личной физической подготовленности.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам.

Виды и формы аттестации

для специальностей 6-05-0421-01 Правоведение; 6-05-0421-02 Международное право; 6-05-0421-03 Экономическое право; 6-05-0412-03 Логистика; 6-05-0412-04 Маркетинг; 6-05-0412-01 Менеджмент; 6-05-0311-03 Мировая экономика; 6-05-0414-04 Управление информационными ресурсами; 6-05-1036-02 Экономическая безопасность

Семестр	Количество академических часов							Самост. работа	Форма промежут. аттестации
	Всего	Аудит.	Из них						
			Лекции	Лабор. занятия	Практ. занятия	Семи- нары	УСР ¹		
Очная (дневная) форма получения высшего образования									
1	72	72	2	—	64	—	6	—	зач.
2	68	68	—	—	60	—	8	—	зач.
3	72	72	2	—	64	—	6	—	зач.
4	68	68	—	—	60	—	8	—	зач.
5	36	36	2	—	32	—	2	—	зач.
5	36	36	—	—	36 Ф	—	—	—	—
6	34	34	—	—	30	—	4	—	зач.
6	34	34	—	—	34 Ф		—	—	—
Всего	420	420	6	0	380	0	34	—	—

¹ Управляемая самостоятельная работа

для специальности 6-05-0611-01 Информационные системы и технологии

Семестр	Количество академических часов							Самост. работа	Форма промежут. аттестации
	Всего	Аудит.	Из них						
			Лекции	Лабор. занятия	Практ. занятия	Семинары	УСР		
	Очная (дневная) форма получения высшего образования								
1	68	68	2	–	64	–	2		зач.
2	68	68	–	–	64	–	4		зач.
3	68	68	2	–	64	–	2		зач.
4	68	68	–	–	64	–	4		зач.
5	32	32	2	–	26	–	4		зач.
5	32	32	–	–	32 Ф	–	–		–
6	32	32	–	–	26	–	6		зач.
6	32	32	–	–	32 Ф		–		–
Всего	400	400	6	0	372	0	22		–

для специальности 6-05-0231-03 Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков)

Семестр	Количество академических часов							Самост. работа	Форма промежут. аттестации
	Всего	Аудит .	Из них						
			Лекции	Лабор. занятия	Практ. занятия	Семинары	УСР		
Очная (дневная) форма получения высшего образования									
1	72	72	2	—	64	—	6		зач.
2	68	68	—	—	60	—	8		зач.
3	72	72	2	—	64	—	6		зач.
4	68	68	—	—	60	—	8		зач.
5	36	36	2	—	32	—	2		зач.
5	36	36	—	—	36 Ф	—	—		—
6	34	34	—	—	30	—	4		зач.
6	34	34	—	—	34 Ф	—	—		—
7	36	36	2	—	32	—	2		зач.
7	36	36	—	—	36 Ф	—	—		—
8	30	30	—	—	26	—	4		зач.
8	30	30	—	—	30 Ф	—	—		—
Всего	552	552	8	0	504	0	40		—

Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура» размещен в электронной библиотеке учреждения образования Федерации профсоюзов Беларуси «Международный университет «МИТСО»: <http://elib.mitso.by//handle/edoc/2769>