



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# Введение в курс «Физическая культура и спорт»

Кафедра теоретических основ  
физической культуры, спорта и здоровья

## Место дисциплины в учебном плане

Индекс № п/п	Название дисциплин (модулей), разделов, практик	З а ч  е д	В с е г о час	Сам раб час	Аудиторная работа, час			
					В с е г о Ауд	В том числе		
						Лек	Лаб	Прак
Д.М03	Модуль: Здоровьесберегающий	4	144	84	60	24	8	28
Д.М03.О.01	Безопасность жизнедеятельности	2	72	44	28	12	8	8
Д.М03.О.02	Физическая культура и спорт	2	72	40	32	12	0	20
Д.М03	Модуль (элективный): Физическая культура и спорт	0	328	0	328	0	0	328
Д.М03.Уэ.01	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	0	328	0	328	0	0	328

## Цель и результаты освоения

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ИУК7.1** Демонстрирует положительную динамику физической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей и задач профессиональной деятельности

**ИУК7.2** Осуществляет отбор средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессиональной деятельности

## Дидактические единицы (разделы)

- Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности студента
- Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности
- Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Двигательная активность как составляющая здорового стиля жизни
- Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе
- Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности
- Самоконтроль эффективности занятий физическими упражнениями различной направленности
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов в образовательном процессе