

Физическая культура и спорт (в том числе элективные курсы по физической культуре)

Цель и задачи курса

Цель курса – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности музыкантов.

Задачи курса – формирование положительного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен

знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности музыканта; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь: использовать опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» с учетом состояния их здоровья на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы и включает в себя практические занятия в объеме 72 часа базовой части блока 1, а также элективные курсы по физической культуре в объеме 328 часов, самостоятельную работу, промежуточную аттестацию. Дисциплина ведется в течение семи семестров.

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Количество академических часов	Формы контроля по семестрам		
			Зачет	Зачет с оценкой	Экзамен
Общая трудоемкость	2	400	7 семестр		
Практические занятия базовой части блока 1		72			
Элективные курсы		328			