

## методические указания обучающемуся

### ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, развитие индивидуальных физических способностей, с использованием разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом обучающихся.

### 2. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» включает в себя теоретические знания по физической культуре. В программе курса определены цели, задачи, функции, средства и методы развития физических качеств, представлена необходимая информация по принципам здоровьесбережения, таким как рациональное питание, методы оценки физического развития, функционального состояния, физической работоспособности, профилактики стресса. Дисциплина развивает мотивацию обучающихся к здоровому образу жизни и формирует потребность во всестороннем физическом развитии в процессе занятий физическими упражнениями через понимание принципов самосохранения и здоровьесбережения. Содержание дисциплины способствует пониманию принципов здорового образа жизни и значения здорового стиля жизни для социальной и профессиональной успешности.

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения дисциплины у студента формируются следующие компетенции:

Код компетенции	Наименование компетенции из образовательной программы	Результаты обучения		Уровень сформированности компетенции
<b>Общекультурные компетенции (ОК)</b>				
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать / понимать</b>	Цели, задачи, средства физической культуры, нормы соблюдения здорового образа жизни, методы развития физических качеств; роль физической культуры и спорта в формировании профессионально важных физических качеств	базовый
		<b>Уметь / применять</b>	Методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств с учетом индивидуального уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности и норм здорового	

			образа жизни	
--	--	--	--------------	--

#### **4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть (Б1) образовательной программы.

## 1. методические указания обучающемуся

### ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, самоподготовки, здоровьесбережения для будущей профессиональной деятельности, а также организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности обучающихся.

### 2. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения обучающийся должен овладеть способностью использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения дисциплины у студента формируются следующие компетенции:

Код компетенции	Наименование компетенции из образовательной программы	Результаты обучения		Уровень сформированности компетенции
<b>Общекультурные компетенции (ОК)</b>				
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать / понимать</b>	знать роль прикладной физической культуры и спорта в гармоничном развитии личности будущего специалиста, профессионально-важные качества физической подготовленности конкретного направления подготовки	базовый
		<b>Уметь / применять</b>	активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания; заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к	базовый

			выполнению отдельных видов профессиональной деятельности; профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях	
--	--	--	--	--

#### **4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина создает практическую основу для изучения базовой дисциплины Б1.В.22 «Физическая культура и спорт», понимания роли физической культуры как основного средства и метода здоровьесбережения, оптимизации физического, функционального и психоэмоционального состояния человека, повышения его физической работоспособности, развития профессионально важных физических качеств.

Дисциплина Б1.В.22 «Прикладная физическая культура и спорт» выделена в отдельный цикл. Базовая часть. Преподается на 3 курсе.

##### **1. методические указания обучающемуся, которые включают инструкцию по работе с ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающегося общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных и профессиональных специализированной компетенций в процессе развития навыков эффективной речевой коммуникации в сфере делового общения, а также повышения уровня практического владения современным русским литературным языком в его письменной и устной разновидностях.

##### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Актуальность дисциплины обусловлена совокупностью социокультурных факторов: увеличением информационного потока, повышением роли самообразования и эффективностью речевого взаимодействия в областях профессиональной реализации выпускников вузов.

Изучение дисциплины позволяет обучающимся освоить понятийный аппарат, познакомиться с правилами его использования в разных коммуникативных ситуациях, со способами преодоления коммуникативных барьеров, усвоить коммуникативные, языковые, стилистические, этико-речевые нормы, овладеть навыками публичного выступления. Курс нацелен на развитие умения оценить свои и чужие речевые произведения в разных сферах общения, оценить степень эффективности общения, определить причины коммуникативных неудач и успешности общения; оценить свое и чужое речевое поведение по критерию профессиональной эффективности.

##### **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируются следующие компетенции:

Код компетенции	Наименование компетенции из образовательной программы	Результаты обучения		Уровень сформированности компетенции
<b>Общекультурные компетенции (ОК)</b>				
ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Знать/ понимать	- основы коммуникационного процесса в организации;  - основы речевой, логической культуры делового общения.	Базовый
		Уметь/ применять	- владеть навыками предупреждения, анализа, разрешения конфликта в деловом общении	
<b>Общепрофессиональные компетенции (ОПК)</b>				
ОПК-4	Способность осуществлять деловое общение и публичные выступления, вести переговоры, совещания, осуществлять деловую переписку и поддерживать электронные коммуникации	Знать/ понимать	- основы речевой, логической культуры делового общения;  - типы и жанры письменной и устной деловой коммуникации	Базовый
		Уметь/ применять	- осуществлять публичное выступление в ситуации делового общения;  - использовать электронные формы деловой коммуникации-  - уметь организовать и провести деловую беседу, переговоры, деловое совещание, презентацию, пресс-конференцию;	
<b>Профессиональные компетенции (ПК)</b>				
ПК-1	Умение определять приоритеты профессиональной деятельности, разрабатывать и эффективно исполнять управленческие решения, в том числе в условиях неопределенности и рисков, применять адекватные инструменты и технологии регулирующего воздействия при реализации	Знать/ понимать	- особенности деловых коммуникаций в органах государственного и муниципального управления	Базовый
		Уметь/ применять	- анализировать практики делового общения, применяемые в органах власти, для подготовки, обсуждения и реализации управленческих решений	

Код компетенции	Наименование компетенции из образовательной программы	Результаты обучения		Уровень сформированности компетенции
	управленческого решения			
<b>Профессионально-специализированные компетенции (ПСК)</b>				
ПСК-3	Способность выстраивать конструктивные коммуникации с органами власти, государственными и муниципальными учреждениями, бизнес – структурами общественными организациями, гражданами на основе соблюдения этических принципов, определять формы и инструменты диалога с обществом	Знать/понимать	- основные особенности деловых коммуникаций в органах государственного и муниципального управления	Базовый
		Уметь/применять	- использовать эффективные стратегии и тактики делового общения; - вести деловую переписку; - применять навыки составления служебных документов.	

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Настоящая дисциплина относится к общеуниверситетским дисциплинам по выбору вариативной части образовательной программы бакалавриата.

Изучение дисциплины базируется на результатах обучения по следующим дисциплинам учебного плана: «История», «Философия», «Социология».

Дисциплина создает теоретическую и практическую основу для изучения следующих дисциплин учебного плана: «Основы маркетинга», «Документационное сопровождение государственного и муниципального управления», «Основы развития критического и аналитического мышления», а также для прохождения учебной практики, практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности и производственных практик; и для защиты выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.