

**Порядок проведения занятий по физической культуре
(физической подготовке) в ФГБОУ ВПО «Уфимский государственный
авиационный технический университет»**

**1. Цели и задачи проведения занятий по физической культуре
(физической подготовке)**

Целью физического воспитания обучающихся является 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи, решаемые в рамках проведения занятий по физической культуре (физической подготовке):

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационного ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
- приобретение личного опыта, повышение двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате теоретических и практических занятий по физической культуре (физической подготовке) обучающийся должен знать и понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Обучающийся должен научиться:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

2. Структура и объем дисциплины по физической культуре (физической подготовке)

Общая трудоемкость дисциплины по физической культуре (физической подготовке) составляет 2 зачетные единицы (400 часов) по всем реализуемым в университете образовательным программам.

Для обучающихся по очной, очно-заочной и заочной формам обучения устанавливается следующая структура занятий:

Вид занятий/форма	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Лекционные занятия	18	6	6
Практические занятия	360	-	-
Семинарские занятия	22	4	4
Самостоятельная работа	-	390	390

В рамках лекционных и семинарских занятий по физической культуре (физической подготовке) обучающиеся должны рассматривать вопросы: физической культуры в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурного развития личности обучающегося; образа жизни и его отражение в профессио-