

АННОТАЦИЯ

дисциплины Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт»

Объем трудоемкости: 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 18 часов аудиторной нагрузки: лекционных 16 ч., практических 2 ч.; 0,2 ч. ИКР; 53,8 ч. самостоятельная работа)

Цель дисциплины

Формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ знаний физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование умения научного, творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры, спорта и туризма в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана направления подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность.

Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-1.

| № п. п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|---|---|--|---|
| | | | знать | уметь | владеть |
| 1. | ОК -1 | Владение компетенциям и сохранения здоровья (знания и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) | Научно-практически е основы здорового образа жизни, физической культуры и спорта. | Рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

Основные разделы дисциплины

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № разд. | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---------|---|------------------|-------------------|----|----|----------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | 6 | 2 | - | - | 4 |
| 2. | Социальные и биологические основы физической культуры. | 6 | 4 | - | - | 2 |
| 3. | Основы здорового образа и стиля жизни студента. | 4 | 2 | - | - | 2 |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов. | 12 | 8 | - | - | 4 |
| 5. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 6 | - | - | - | 6 |
| 6. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | 2 | - | - | - | 2 |
| | <i>Итого по дисциплине:</i> | | 16 | - | - | 20 |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № разд. | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---------|--|------------------|-------------------|----------|----|----------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 12 | - | - | - | 12 |
| 2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | 8 | - | - | - | 8 |
| 3. | Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. | 15,8 | - | 2 | - | 13,8 |
| | <i>Итого по дисциплине:</i> | | - | 2 | - | 33,8 |

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»: зачет.

Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. (Серия: Университеты России). ISBN 978-5-534-

- 04932-9. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293#page/1>.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
 3. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-691-02197-8. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
 4. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372#

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ВОЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

Авторы: ст. преподаватель Газарянц В.С., преподаватель Киселева И.И.