

**АННОТАЦИЯ**  
дисциплины «Физическая культура и спорт»

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 20,2 часа аудиторной работы: лекционных 18 ч., 2ч. – практических, 0,2 – иная контактная работа, 51,8 ч – самостоятельная работа).

**Цель дисциплины**

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

**Задачи дисциплины**

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических знаний в сфере физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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 и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

**Место дисциплины (модуля) в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Блок Б.1 Б.18 «Базовая часть» учебного плана.

**Требования к уровню освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-8.

| №<br>п.<br>п | Индекс<br>компет<br>енции | Содержание<br>компетенции<br>(или её части)                                                    | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся<br>должны                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                       |
|--------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                           |                                                                                                | знать                                                                            | уметь                                                                                                                                                                                     | владеть                                                                                                                                               |
| 1.           | ОК - 8                    | готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность | научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. | рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни. | знаниями и умениями в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

### Основные разделы дисциплины

| Вид учебной работы                                                           |                                      | Всего часов | Семестры (часы) |            |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------|-----------------|------------|
|                                                                              |                                      |             | 1               | 2          |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                       |                                      |             |                 |            |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                                           |                                      | <b>20,2</b> | <b>18</b>       | <b>2,2</b> |
| Занятия лекционного типа                                                     |                                      | 18          | 18              | -          |
| Лабораторные занятия                                                         |                                      | -           | -               | -          |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)                   |                                      | 2           | -               | 2          |
| <b>Иная контактная работа:</b>                                               |                                      |             |                 |            |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)                                        |                                      | -           | -               | -          |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                                               |                                      | 0,2         | -               | 0,2        |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>                                  |                                      |             |                 |            |
| <i>Курсовая работа</i>                                                       |                                      | -           | -               | -          |
| <i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>                        |                                      | 38          | 18              | 20         |
| <i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i> |                                      | -           | -               | -          |
| <i>Реферат</i>                                                               |                                      | 10          | -               | 10         |
| Подготовка к текущему контролю                                               |                                      | 3,8         | -               | 3,8        |
| <b>Контроль:</b>                                                             |                                      |             |                 |            |
| Подготовка к экзамену                                                        |                                      | -           | -               | -          |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                                    | <b>час.</b>                          | <b>72</b>   | <b>36</b>       | <b>36</b>  |
|                                                                              | <b>в том числе контактная работа</b> | <b>20,2</b> | <b>18</b>       | <b>2,2</b> |
|                                                                              | <b>зач. ед</b>                       | <b>2</b>    | <b>1</b>        | <b>1</b>   |

**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. 188с. (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: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8; Тоже [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
3. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: 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; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш.- М.: Спорт, 2016; 281с.– URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=461372#](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 «Университетская библиотека ONLINE», «Лань» и «Юрайт».