

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «Физическая культура и спорт», направление 01.05.01 Фундаментальная математика и механика, ОФО, академическая, направленность «Математическое моделирование».

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 18,2 часа аудиторной работы: лекционных 16 ч., 2ч. – практических, 0,2 – иная контактная работа; 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 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 (модуля) в структуре ООП ВО

Дисциплина Б1.Б.29 «Физическая культура и спорт» входит в Блок Б.1 «Дисциплины (модули). Базовая часть» учебного плана.

### Требования к уровню освоения дисциплины

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

| №<br>п/п | Индекс<br>компетенции | Содержание<br>компетенции<br>или её части                                                                                              | В результате<br>изучения учебной<br>дисциплины<br>обучающиеся<br>должны           |                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                       |                                                                                                                                        | знать                                                                             | уметь                                                                                                                                                                                     |
| 1.       | ОК -8                 | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | научно – практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни | рационально использовать знания в области физической культуры для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |

### Основные разделы дисциплины

| Вид учебной работы                                                    | Всего часов                   | Семестры(часы) |      |    |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|------|----|
|                                                                       |                               | 1              | 2    |    |
| Контактная работа, в том числе:                                       |                               |                |      |    |
| Аудиторные занятия (всего):                                           | 18,2                          | 16             | 2,2  |    |
| Занятия лекционного типа                                              | 16                            | 16             | -    |    |
| Лабораторные занятия                                                  | -                             | -              | -    |    |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)            | 2                             | -              | 2    |    |
| Иная контактная работа:                                               |                               |                |      |    |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)                                 | -                             | -              | -    |    |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                                        | 0,2                           | -              | 0,2  |    |
| Самостоятельная работа, в том числе:                                  |                               |                |      |    |
| Курсовая работа                                                       | -                             | -              | -    |    |
| Проработка учебного (теоретического) материала                        | 40                            | 20             | 20   |    |
| Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций) | -                             | -              | -    |    |
| Реферат                                                               | 10                            | -              | 10   |    |
| Подготовка к текущему контролю                                        | 3,8                           | -              | 3,8  |    |
| Контроль:                                                             |                               |                |      |    |
| Подготовка к экзамену                                                 | -                             | -              | -    |    |
| Общая трудоемкость                                                    | час.                          |                | 72   | 36 |
|                                                                       | в том числе контактная работа |                | 18,2 | 16 |
|                                                                       | зач. ед                       |                | 2    | 1  |

**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: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8; То же [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., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с. [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 ОВЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

Авторы: доцент, Цыганкова Н, Ю,  
ст. преподаватель Лях Г, Ю,