

## АННОТАЦИЯ

### дисциплины «Физическая культура и спорт»

**Объем трудоемкости:** 2 зач. ед. (72 ч., из них 18,2 ч. контактной работы: лекционных 16 ч., практических 2 ч., КСР 0 ч., ИКР 0,2 ч.; 53,8 ч. самостоятельной работы).

#### **Цель освоения дисциплины:**

состоит в формировании 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;
- 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, спорта и туризма в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

#### **Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

#### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных компетенций: ОК-8

| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                                 | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                                                       | знать                                                         | уметь                                                                                                                        | владеть                                                                                                                                                                        |
| ОК-8               | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | -основные методы физического воспитания и укрепления здоровья | - регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих | - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;<br>- средствами самостоятельного укрепления здоровья |

#### **Основные разделы дисциплины**

| № | Наименование разделов | Количество часов |
|---|-----------------------|------------------|
|---|-----------------------|------------------|

|    |                                                                                                              | Всего | Аудиторная работа |          |    | Внеаудиторная работа |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|----------|----|----------------------|
|    |                                                                                                              |       | Л                 | ПЗ       | ЛР | СРС                  |
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.    | 10    | 2                 |          |    | 8                    |
| 2. | Социальные и биологические основы физической культуры.                                                       | 10    | 2                 |          |    | 8                    |
| 3. | Основы здорового образа и стиля жизни студента.                                                              | 10    | 2                 |          |    | 8                    |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов.                                                          | 10    | 2                 |          |    | 8                    |
| 5. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                        | 10    | 2                 |          |    | 8                    |
| 6. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                                  | 10    | 2                 |          |    | 8                    |
| 7. | Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. | 11,8  | 4                 | 2        |    | 5,8                  |
|    | <i>Итого по дисциплине:</i>                                                                                  |       | <i>16</i>         | <i>2</i> |    | <i>53,8</i>          |

**Курсовые проекты или работы:** не предусмотрены

**Вид аттестации:** зачет

#### **Основная литература:**

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с.— Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E](http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E)

2 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с.— Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22)

3 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с.— Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA)