

## АННОТАЦИЯ

### дисциплины «Физическая культура и спорт»

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 18,2 часа аудиторной работы: лекционных - 16 ч., 2ч. – практических, 0,2ч – 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 в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Б1. Б. 11 учебного плана.

#### Требования к уровню освоения дисциплины

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

| №<br>п/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                     | способностью 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 | знаниями и умениями в области физической культуры и спорта 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>18,2</b> | <b>16</b>      | <b>2,2</b>  |
| Занятия лекционного типа                                                     |                                      | 16          | 16             |             |
| 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>                                  |                                      | <b>53,8</b> | <b>20</b>      | <b>33,8</b> |
| <i>Курсовая работа</i>                                                       |                                      |             |                |             |
| <i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>                        |                                      | 40          | 20             | 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>18,2</b> | <b>16</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. 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., Андрухина 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 ВОЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

**Автор:** ст. преподаватель Кандрашова Л.П.

