

## АННОТАЦИЯ

### дисциплины «Физическая культура и спорт»

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 10.2 контактная работа, 58 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 «Физическая культура и спорт» входит в Б.1 Б. 14 учебного плана.

#### Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-7.

| № п. п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                                                                                                                 | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                              |
|--------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |                                                                                                                                                                                                                       | знать                                                                                                                                                                         | уметь                                                                                                                                                                                                              | владеть                                                                                                      |
| 1.     | ОК -7              | способность поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики | научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие психофизическую готовность к будущей профессии. | целенаправленно использовать средства, методы физического и культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовленности, профессионально - личностного развития и здоровой жизнедеятельности. | прикладными умениями и двигательными навыками для их самостоятельного использования в режиме труда и отдыха. |

| №<br>п.<br>п | Индекс<br>компетенци<br>и | Содержание<br>компетенции<br>(или её части) | В результате изучения учебной дисциплины<br>обучающиеся должны |       |         |
|--------------|---------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------|---------|
|              |                           |                                             | знать                                                          | уметь | владеть |
|              |                           | заболеваний.                                |                                                                |       |         |

### Основные разделы дисциплины

| Вид учебной работы                                                           |                                      | Всего<br>часов | Семестры<br>(часы) |            |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------|--------------------|------------|
|                                                                              |                                      |                | 1                  | 2          |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                       |                                      |                |                    |            |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                                           |                                      | <b>10,2</b>    | <b>6</b>           | <b>4,2</b> |
| Занятия лекционного типа                                                     |                                      | 10             | 6                  | 4          |
| Лабораторные занятия                                                         |                                      |                |                    |            |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)                   |                                      |                |                    |            |
| <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>                        |                                      | 48             | 32                 | 16         |
| <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>10,2</b>    | <b>6</b>           | <b>4,2</b> |
|                                                                              | <b>зач. ед</b>                       | <b>2</b>       | <b>1</b>           | <b>1</b>   |

**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#)

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22)

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

Автор: доцент, Горбачев С.С