

## 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, 0,2 – иная контактная работа, 53,8 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

- сформировать и систематизировать биологические, психолого-педагогические и методико-практические знания в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- развить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- сформировать систему практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и самоопределение в физической культуре и спорте;
- научить научному, творческому и методически обоснованному использованию средств и методов физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

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

Дисциплина Б1.О.03.03 «Физическая культура и спорт» входит в Блок Б.1 «Дисциплины (модули). Основная часть» учебного плана.

#### Требования к уровню освоения дисциплины

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

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	УК - 7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	научно-практически освоить основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.	рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионального – личностного развития, физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни.	знаниями, умениями и навыками 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>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>				
<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>

**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; 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. 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)
5. 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 ОВЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах [«Университетская библиотека ONLINE»](#), *«Лань»* и *«Юрайт»*.