

**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 освоения 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.31 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 и спорта 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>                                  |                                      |             |                |            |
| <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. 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>.
2. 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>.
3. 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#)
4. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 179 с.: ил, табл. - Библиогр.: с. 143-145 - ISBN 978-5-4475-2783-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (09.05.2019).  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=494862](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=494862)

5. Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.В. Альянов. – М: Издательство: Юрайт, 2019.- 493с. Серия (бакалавр и специалист). ISBN 978-5-534-09116-8. Научная школа: Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва). Год: 2019 / Гриф УМО ВО. То же [Электронный ресурс]. URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1%207>.

**Авторы:** доцент, к.п.н., доцент Ногаец О.А., доцент, к.п.н., доцент Болтовский А.Ю.