

Аннотация к рабочей программы дисциплины  
**«Б1.О.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**  
(код и наименование дисциплины)

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы

**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:** – формирование биологических, психолого-педагогических и методико-практических знаний физической культуры и здорового образа жизни;  
– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, 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 и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной, очно-заочной и заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей для практического освоения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту».

**Требования к уровню освоения дисциплины**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знает научно - практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни необходимые для эффективной организации своей повседневной и профессиональной деятельности.
	Умеет рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Содержание дисциплины:**

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	8	2			6
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.	12	2			10
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	2			10
6.	Практическое занятие: Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	2		2		
7.	Реферат	10				10
<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>		64	10	2		52
Контроль самостоятельной работы (КСР)		4				
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2		0,2		
Подготовка к текущему контролю		3,8				3,8
Общая трудоемкость по дисциплине		72	10	2,2		55,8

**Курсовые работы:** не предусмотрены**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачет

Автор: Кожанов Г.С. – доцент кафедры физвоспитания