

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Б 1.О. 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

(код и наименование дисциплины)

Объем трудоемкости: 2 зачетные единицы (72 часа).

Цель дисциплины:

Формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности, способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, психофизической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и спорта для сохранения здоровья, профилактики профессиональных заболеваний;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков для сохранения здоровья, психофизической готовности к социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умения научного, творческого и методически правильного использования средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Место дисциплины в структуре ООП ВО

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 форме обучения.

Требования к уровню освоения дисциплины

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

| Код и наименование индикатора* достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине (<i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i>) |
|---|--|
| УК- 7. 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. | <u><i>Знает:</i></u> научно – практические основы физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний. |
| | <u><i>Умеет:</i></u> целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. |
| | <u><i>Владеет:</i></u> навыками организации и методике проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. |

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

| Виды работ | Всего часов | Форма обучения |
|--|-------------|------------------|
| | | очная |
| | | 1 семестр (часы) |
| Контактная работа, в том числе: | 20,2 | 20,2 |
| Аудиторные занятия (всего): | | |
| занятия лекционного типа | 16 | 16 |
| практические занятия | 2 | 2 |
| семинарские занятия | - | - |
| Иная контактная работа: | | |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация (ИКР) | 0,2 | 0,2 |
| Самостоятельная работа, в том числе: | 51,8 | 51,8 |
| <i>Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)</i> | - | - |
| <i>Контрольная работа</i> | - | - |
| <i>Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)</i> | - | - |
| <i>Реферат/эссе (подготовка)</i> | 10 | 10 |
| <i>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)</i> | 38 | 38 |
| Подготовка к текущему контролю | 3,8 | 3,8 |
| Контроль: | | |
| Подготовка к экзамену | - | - |
| Общая трудоемкость | | |
| час. | 72 | 72 |
| в том числе контактная работа | 20,2 | 20,2 |
| зач. ед | 2 | 2 |

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

Автор: М.И. Кабышева, к.п.н., доцент