

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### **«Б1.О. 10 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 заочной 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> )
<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.	<u>Знает:</u> научно – практические основы физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.
	<u>Умеет:</u> целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
	<u>Владеет:</u> навыками организации и методик 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
		заочная
		1 курс (часы)
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	2,2	2,2
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>		
занятия лекционного типа	2	2
практические занятия	-	-
семинарские занятия	-	-
<b>Иная контактная работа:</b>		
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	66	66
<i>Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)</i>		-
<i>Контрольная работа</i>		-
<i>Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)</i>		-
<i>Реферат/эссе (подготовка)</i>	22	22
	44	44
<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>		
Подготовка к текущему контролю		
<b>Контроль:</b>	3,8	3,8
Подготовка к экзамену		
<b>Общая трудоемкость</b>		
час.	72	72
в том числе контактная работа	2,2	2,2
зач. ед	2	2

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

Автор: М.И. Кабышева, к.п.н., доцент