

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### « Б1.О.10 Физическая культура и спорт \_\_\_\_\_ » (код и наименование дисциплины)

**Объем трудоемкости:** 2 зачетных единиц

**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 основ физической культуры, спорта 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.

**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   |
|--|---|
| <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, здорового образа жизни и оздоровительных систем физического воспитания   |
|  | Умеет: рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний. |
|  | Владеет: знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.  |

**Содержание дисциплины:**

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

| Виды работ   |                                      | Всего часов | Форма обучения   |
|--|--------------------------------------|-------------|------------------|
|  |                                      |             | заочная          |
|  |                                      |             | 1 семестр (часы) |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>   |                                      |             |                  |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>   |                                      | <b>8,2</b>  | <b>8,2</b>       |
| занятия лекционного типа   |                                      | 8           | 8                |
| лабораторные занятия   |                                      | –           | –                |
| 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>  |                                      | <b>53,8</b> | <b>53,8</b>      |
| Реферат/эссе (подготовка)  |                                      | 12          | 12               |
| Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам) |                                      | 48          | 48               |
| Подготовка к текущему контролю   |                                      | –           | –                |
| <b>Контроль:</b>   |                                      | <b>3,8</b>  | <b>3,8</b>       |
| Подготовка к экзамену  |                                      |             |                  |
| <b>Общая трудоемкость</b>  | <b>час.</b>                          | <b>72</b>   | <b>72</b>        |
|  | <b>в том числе контактная работа</b> | <b>18,2</b> | <b>18,2</b>      |
|  | <b>зач. ед</b>                       | <b>2</b>    | <b>2</b>         |

**Курсовые работы:** *не предусмотрены*

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** *зачет*

Авторы: Аверина Л.Ю  
Банникова Н.А.