

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>)
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
		заочная
		1 курс (часы)
Контактная работа, в том числе:	2,2	2,2
Аудиторные занятия (всего):		
занятия лекционного типа	2	2
практические занятия	-	-
семинарские занятия	-	-
Иная контактная работа:		
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:	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		
Контроль:	3,8	3,8
Подготовка к экзамену		
Общая трудоемкость		
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