

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 |
|---|--|
| 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. | 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 | СРС |
| 1. | Физическая культура и спорт профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. | 4 | | – | – | 4 |
| 2. | Социальные и биологические основы физической культуры. | 4 | | – | – | 4 |
| 3. | Основы здорового образа и стиля жизни студента. | 8 | 2 | – | – | 6 |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов. | 12 | | – | – | 12 |
| 5. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 20 | 2 | – | – | 18 |
| 6. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | 10 | | – | – | 10 |
| 7. | Реферат | 10 | – | – | – | 10 |
| | <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i> | 68 | 4 | - | - | 64 |
| | Контроль самостоятельной работы (КСР) | – | – | – | – | – |
| | Промежуточная аттестация (ИКР) | 0,2 | – | – | – | – |
| | Подготовка к текущему контролю | 3,8 | – | – | – | 3,8 |
| | Общая трудоемкость по дисциплине | 72 | 4 | - | - | 64 |

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

Автор: Кожанов Г.С. – доцент кафедры физвоспитания