

## Аннотация к рабочей программы дисциплины

### Б1. О.01.08 «Физическая культура и спорт»

**Направление подготовки/специальность:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Русский язык. Литература»

**Объем трудоемкости:** 2 з. е. (ЗФО)

**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 ООП ВО.**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

**Требования к уровню освоения дисциплины.**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: **ук-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 <del>оздоровительных систем физического воспитания</del>
	Умеет: рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, укрепления здоровья и
	Владеет: знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социальной и <del>профессиональной деятельности</del>

### Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

Ko	Наименование расц. работ (т.ч.)	Кол-во часов				
		Семинары	Лекции			СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Описание курса и спортивная программа (теория и практика) по разделу «Физическая подготовка».	4	2	-	-	2
2.	Содержание и структура основных (теория) занятий по разделу «Физическая подготовка».	8	2	—	—	6
3.	Основы эстетической культуры в спорте «Стили и направления».	6	2	—	—	4
4.	Общая физическая подготовка в спорте (теория и практика).	1	2	—	—	10
5.	Методика проведения занятий по разделу «Физическая подготовка» (теория и практика).	10	6	-	-	4
6.	Программа и содержание (теория) занятий по разделу «Физическая подготовка».	12	2	-	-	10
7.	Практическое занятие: Методика проведения занятий по разделу «Физическая подготовка» (теория и практика).	2	-	2	-	-
8.	Реферат	10	—	—	—	10
	<b>Итого по расц. работам</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>—</b>	<b>46</b>
	Контроль знаний (КЗ)	4	—	—	—	—
	Итого часов (всего)	0,2	—	—	—	—
	Итого часов (всего)	3,8	—	—	—	3,8
	Общая трудоемкость по разделу «Физическая подготовка»	7	16	2	—	49,8

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачет

Автор: преподаватель Хахо З.Х.