

Аннотация к рабочей программе дисциплины Б1.О.08 «Физическая культура и спорт»

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 практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, 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, спорта и туризма в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» является предшествующей для практического освоения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту»; последующие дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей в соответствии с учебным планом: «Безопасность жизнедеятельности».

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.
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры и спорта, профессионально-прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности; влияние оздоровительных

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
	<p>систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Умеет целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, различной целевой направленности.</p>

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	10	2			8
2	Социальные и биологические основы физической культуры	10	2			8
3	Основы здорового образа и стиля жизни студента	10	2			8
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов	12	4			8
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	4			8
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	10	2			18
7	Практическое занятие: Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	7,8		2		5,8
<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>		<i>71,8</i>	<i>16</i>	<i>2</i>		<i>53,8</i>
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2				
Подготовка к текущему контролю						
Общая трудоемкость по дисциплине		72				

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: *зачет*

Авторы

Е.В. Мезенцева