

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### «\_Б1.О.07 Физическая культура и спорт»

(код и наименование дисциплины)

**Объем трудоемкости:** 72 часа (2 зачетные единицы).

#### Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

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 (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «\_Физическая культура\_» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации – зачет. Данную дисциплину дополняют Элективные дисциплины 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*<br>достижения компетенции                                                                                                | Результаты обучения по дисциплине<br>( <i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i> )                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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.              | <u>Знает</u><br>Научно-практические основы физической культуры и спорта для укрепления собственного здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.                        |
|                                                                                                                                                         | <u>Умеет</u><br>Целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний. |

|  |                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <u>Владеет</u><br>Навыками организации и методикой 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   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                          |                                      | очная            |
|                                                                                                                                                                                                                          |                                      | 1 семестр (часы) |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                                                                                                                                                                   | 18,2                                 | 18,2             |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                                                                                                                                                                                       |                                      |                  |
| занятия лекционного типа                                                                                                                                                                                                 | 16                                   | 16               |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                     | 2                                    | 2                |
| 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>                                                                                                                                                                              | 53,8                                 | 53,8             |
| <i>Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)</i>                                                                                                                                                                       | -                                    | -                |
| <i>Контрольная работа</i>                                                                                                                                                                                                | -                                    | -                |
| <i>Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)</i>                                                                                                                                                                    | -                                    | -                |
| <i>Реферат/эссе (подготовка)</i>                                                                                                                                                                                         | 10                                   | 10               |
| <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> | 38                                   | 38               |
| Подготовка к текущему контролю                                                                                                                                                                                           | 5,8                                  | 5,8              |
| <b>Контроль:</b>                                                                                                                                                                                                         |                                      |                  |
| Подготовка к экзамену                                                                                                                                                                                                    | -                                    | -                |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                                                                                                                                                                                | <b>час.</b>                          | <b>72</b>        |
|                                                                                                                                                                                                                          | <b>в том числе контактная работа</b> | <b>18,2</b>      |
|                                                                                                                                                                                                                          | <b>зач. ед</b>                       | <b>2</b>         |

**Курсовые работы:** (*предусмотрены / не предусмотрены*)

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** (*зачет/экзамен*)

Авторы: ст. преподаватель Голубева А.С.