

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Б1.О.10 "Физическая культура и спорт" ЗФО

Объем трудоемкости: 72 (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 заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации – зачет.

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>Знает:</u> научно-практические основы оздоровительных систем физического воспитания, спорта и их влияние на укрепление собственного здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
	<u>Умеет:</u> Целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
	<u>Владеет:</u> 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
			заочная
			1 курс (часы)
Контактная работа, в том числе:		4,2	4,2
Аудиторные занятия (всего):			
занятия лекционного типа		4	4
практические занятия		-	-
семинарские занятия		-	-
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:		64	64
<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
<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>		42	42
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:		3,8	3,8
Подготовка к экзамену			
Общая трудоемкость	час.	72	72
	в том числе контактная работа	4,2	4,2
	зач. ед	2	2

Курсовые работы: (*предусмотрены / не предусмотрены*)**Форма проведения аттестации по дисциплине:** (*зачет/экзамен*)

Авторы: доцент Алферова И.А., ст. преподаватель Харьковская Е.В.