

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### Б1.О.08 Физическая культура и спорт ЗФО

(код и наименование дисциплины)

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

#### Цели 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> )
<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> Научно-практические основы физической культуры и спорта для укрепления собственного здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.
	<u>Умеет</u> Целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.

	<i>Владеет:</i> 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
		72	1 курс (часы)
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		4,2	4,2
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>			
занятия лекционного типа		4	4
практические занятия		-	-
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>		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 (повторение лекционного материала, материала учебников и учебных пособий, проработка тем для самостоятельного изучения разделов)</i>		42	42
<i>Подготовка к текущему контролю</i>		-	-
<b>Контроль:</b>		3,8	3,8
Подготовка к экзамену		-	-
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	72	72
	<b>в том числе контактная работа</b>	4,2	4,2
	<b>зач. ед</b>	2	2

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

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

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