

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

Объем трудоемкости: 2 зачетные единицы

**1.1 Цель освоения 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.

### 1.2 Задачи дисциплины:

- формирование биологических, психолого-педагогических и методико-практических знаний физической культуры 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.

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной и очно-заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей для практического освоения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту».

### Требования к уровню освоения дисциплины

#### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора*достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Знает научно - практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни необходимые для эффективной организации своей повседневной и профессиональной деятельности.</li><li>- Умеет рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li></ul>

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Владеет навыками на основе глубокого конкретного знания оздоровительных технологий и готов их использовать в повседневной жизни для укрепления своего собственного здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.

\*Вид индекса индикатора соответствует учебному плану.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом. Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

#### **Содержание дисциплины**

**Темы дисциплины, изучаемые в 1 семестре 1 курса (очная форма обучения)**

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Лек	ПР	Лаб	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					
2.	Социально-биологические основы физической культуры.					
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	8	2			6
4.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	8	2			6
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	8	2			6
6.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	8	2			6
7.	Спортивные и подвижные игры		2			6
8.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.		1			6
9.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях.		1			
	<b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>					
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Общая трудоемкость по дисциплине					

**Темы дисциплины, изучаемые в 1 семестре 1 курса (очно-заочная форма обучения)**

№	Наименование тем	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Лек	ПР	Лаб	СРС
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		2			
2.	Социально-биологические основы физической культуры.					
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.		2			
4.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	8	2			6
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	8	2			6
6.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.					6
7.	Спортивные и подвижные игры					

8.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.					
9.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях.					
	<b><i>ИТОГО по темам дисциплины</i></b>					
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	72	-	-	-	

Примечание: Л – лекции, СЗ – занятия семинарского типа (практические занятия),  
ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

**Курсовые работы: не предусмотрено**

**Форма проведения аттестации по дисциплине: зачёт**

Автор: Брусенцов С.Г.