

## Аннотация к рабочей программе дисциплины Б1.О.11 Физическая культура и спорт

Объем трудоемкости: 3 зачетные единицы

### 1 Цели и задачи изучения дисциплины.

#### 1.1 Цель освоения дисциплины.

**Целью 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».

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
УК-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

	<p>знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>- Владеет навыками на основе глубокого конкретного знания оздоровительных технологий и готов их использовать в повседневной жизни для укрепления своего собственного здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.</p>
--	---

*\*Вид индекса индекатора соответствует учебному плану.*

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.

## 2. Структура и содержание дисциплины.

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице  
(для обучающихся О-ЗФО).

Виды работ	Всего часов	Форма обучения	
		Очно-заочная	
	<b>О-ЗФО</b>	семестр (часы)	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>			
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
Занятия лекционного типа	10	10	-
практические занятия	2	2	-
<b>Иная контактная работа:</b>			
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2	-
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>57,8</b>	<b>57,8</b>	
Проработка учебного (теоретического) материала.	16	16	-
Анализ научно-методической литературы	14	14	-
Реферат.	17	17	-
Подготовка к текущему контролю	10.8	10,8	-
<b>Контроль:</b>			
Подготовка к зачёту			

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>-</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>14,2</b>	<b>14,2</b>	
	<b>зач. ед.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

**Курсовые работы: не предусмотрено**

**Форма проведения аттестации по дисциплине: зачёт**

Автор: Брусенцов О. В.