

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Б1.О.05 Физическая культура и спорт»

#### Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Объем трудоемкости: 2 зачетные единицы

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.

#### Задачи дисциплины

- формирование биологических, психолого-педагогических и методик 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.

#### 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.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей для практического освоения «Элективных дисциплин 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* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

		Знает: научно - практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни и оздоровительных систем физического воспитания				
№	Наименование разделов	Умеет: рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития физического совершенствования, укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.	Количество часов			
			Аудиторная работа	Самостоятельная работа	ЛР	СР
1	2	Владеет: знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.	8	2	-	6
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		8	2	-	6
2.	Социально-биологические основы физической культуры.		8	2	-	6
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		10	2	2	6
8.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.		6	2	-	4
9.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях.		2,8	-	-	2,8
Итого по разделам дисциплины			66,8	16	2	48,8
Контроль самостоятельной работы (КСР)			5			
Промежуточная аттестация (ИКР)			0,2			
Подготовка к зачету			-			

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Общая трудоемкость по дисциплине	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	

\*Вид индекса индикатора соответствует учебному плану.

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по темам дисциплины. Темы дисциплины, изучаемые в 1 семестре 1 курса (очная форма обучения)

Примечание: Л – лекции, ПР – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента

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

№	Наименование тем	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПР	ЛР	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10	2	-	-	8
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	8	2	-	-	6
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.	6	-	-	-	6
7.	Спортивные и подвижные игры	6	-	2	-	4
8.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	-	-	-	6
9.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях.	6,8	-	-	-	6,8
	<b>Итого по разделам дисциплины</b>	<b>66,8</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>54,8</b>
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	5				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2		-	-	-
	Подготовка к зачету	-				
	Общая трудоемкость по дисциплине	72				

Примечание: Л – лекции, ПР – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет

Автор:: Брусенцов С.Г.