

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### Б1. О.01.08 «Физическая культура и спорт»

**Направление подготовки/специальность:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Русский язык. Литература».

**Объем трудоемкости:** 2 з. е.

**Цель 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 методико-практических основ физической культуры, спорта 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 ООП ВО.**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

#### **Требования к уровню освоения дисциплины.**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Код и наименование индикатора* достижения компетенции  | Результаты обучения по дисциплине   |
|--|---|
| <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.           | Знает: научно - практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни и оздоровительных систем физического воспитания.  |
|  | Умеет: рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний. |
|  | Владет: знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.   |

**Содержание дисциплины:**

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

| №                                     | Наименование разделов (тем)  | Количество часов |                   |    |    |                      |
|---------------------------------------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------------|
|                                       |  | Всего            | Аудиторная работа |    |    | Внеаудиторная работа |
|                                       |  |                  | Л                 | ПЗ | ЛР | СРС                  |
| 1.                                    | Физическая культура и спорт профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. | 4                | 2                 | –  | –  | 2                    |
| 2.                                    | Социальные и биологические основы физической культуры.   | 8                | 2                 | –  | –  | 6                    |
| 3.                                    | Основы здорового образа и стиля жизни студента.  | 6                | 2                 | –  | –  | 4                    |
| 4.                                    | Общая физическая и спортивная подготовка студентов.  | 12               | 2                 | –  | –  | 10                   |
| 5.                                    | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                  | 14               | 6                 | –  | –  | 8                    |
| 6.                                    | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.  | 10               | 2                 | –  | –  | 8                    |
| 7.                                    | Практическое занятие: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями             | 2                | –                 | 2  | –  | –                    |
| 8.                                    | Реферат  | 8                | –                 | –  | –  | 8                    |
| <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>   |  | 64               | 16                | 2  | –  | 46                   |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) |  | 4                | –                 | 4  | –  | –                    |
| Промежуточная аттестация (ИКР)        |  | 0,2              | –                 | –  | –  | –                    |
| Подготовка к текущему контролю        |  | 3,8              | –                 | –  | –  | 3,8                  |
| Общая трудоемкость по дисциплине      |  | 72               | 16                | 6  | –  | 49,8                 |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

**Курсовые работы:** не предусмотрены**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачет

Автор: ст. преподаватель З.Х. Хахо