

Аннотация к рабочей программе дисциплины

« Б1.О.08 Физическая культура и спорт »

(код и наименование дисциплины)

Объем трудоемкости: 2 зачетных единиц

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 образовательной программы

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

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 | |
| 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.

| Виды работ | | Всего часов | Форма обучения |
|--|--------------------------------------|-------------|------------------|
| | | | заочная |
| | | | 1 семестр (часы) |
| Контактная работа, в том числе: | | | |
| Аудиторные занятия (всего): | | 18,2 | 18,2 |
| занятия лекционного типа | | 16 | 16 |
| лабораторные занятия | | – | – |
| практические занятия | | 2 | 2 |
| семинарские занятия | | – | – |
| Иная контактная работа: | | – | – |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | | – | – |
| Промежуточная аттестация (ИКР) | | 0,2 | 0,2 |
| Самостоятельная работа, в том числе: | | 48,8 | 48,8 |
| Реферат/эссе (подготовка) | | 8,8 | 8,8 |
| Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам) | | 40 | 40 |
| Подготовка к текущему контролю | | – | – |
| Контроль: | | | |
| Подготовка к экзамену | | | |
| Общая трудоемкость | час. | 72 | 72 |
| | в том числе контактная работа | 18,2 | 18,2 |
| | зач. ед | 2 | 2 |

Курсовые работы: *не предусмотрены*

Форма проведения аттестации по дисциплине: *зачет*

Авторы: Лях Г.Ю.