

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### Б1. О. 08 «Физическая культура и спорт»

**Направление подготовки/специальность:** 46.03.02 Документоведение и архивоведение, профиль «Информационно-документационное обеспечение управления организацией».

**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<br>СРС |
|    |  |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                             |
| 1. | Физическая культура и спорт профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. | 8                | 2                 | –  | –  | 8                           |
| 2. | Социальные и биологические основы физической культуры.   | 8                | –                 | –  | –  | 8                           |
| 3. | Основы здорового образа и стиля жизни студента.  | 8                | –                 | –  | –  | 8                           |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов.  | 8                | –                 | –  | –  | 8                           |
| 5. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                  | 8                | –                 | –  | –  | 8                           |
| 6. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.  | 8                | –                 | –  | –  | 8                           |
| 7. | Практическое занятие: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями             | 8                | –                 | –  | –  | 8                           |
| 8. | Реферат  | 10               | –                 | –  | –  | 10                          |
|    | <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>  | 68               | 2                 | –  | –  | 66                          |
|    | Контроль самостоятельной работы (КСР)  | –                | –                 | –  | –  | –                           |
|    | Промежуточная аттестация (ИКР)   | 0,2              | –                 | –  | –  | –                           |
|    | Подготовка к текущему контролю   | 3,8              | –                 | –  | –  | –                           |
|    | Общая трудоемкость по дисциплине   | 72               | –                 | –  | –  | –                           |

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