

## 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                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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.

| Виды работ                                                                                                                                                                                                 |                               | Всего часов | Форма обучения   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                            |                               |             | заочная          |
|                                                                                                                                                                                                            |                               |             | 1 семестр (часы) |
| Контактная работа, в том числе:                                                                                                                                                                            |                               |             |                  |
| Аудиторные занятия (всего):                                                                                                                                                                                |                               | 8,2         | 8,2              |
| занятия лекционного типа                                                                                                                                                                                   |                               | 8           | 8                |
| лабораторные занятия                                                                                                                                                                                       |                               | —           | —                |
| практические занятия                                                                                                                                                                                       |                               | —           | —                |
| семинарские занятия                                                                                                                                                                                        |                               | —           | —                |
| Иная контактная работа:                                                                                                                                                                                    |                               | —           | —                |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)                                                                                                                                                                      |                               | —           | —                |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                                                                                                                                                                             |                               | 0,2         | 0,2              |
| Самостоятельная работа, в том числе:                                                                                                                                                                       |                               | 63,8        | 63,8             |
| Реферат/эссе (подготовка)                                                                                                                                                                                  |                               | 12          | 12               |
| Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам) |                               | 48          | 48               |
| Подготовка к текущему контролю                                                                                                                                                                             |                               | —           | —                |
| Контроль:                                                                                                                                                                                                  |                               | 3,8         | 3,8              |
| Подготовка к экзамену                                                                                                                                                                                      |                               |             |                  |
| Общая трудоемкость                                                                                                                                                                                         | час.                          | 72          | 72               |
|                                                                                                                                                                                                            | в том числе контактная работа | 8,2         | 8,2              |
|                                                                                                                                                                                                            | зач. ед                       | 2           | 2                |

**Курсовые работы:** *не предусмотрены*

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** *зачет*

Авторы: Аверина Л.Ю