

## АННОТАЦИЯ

Дисциплины Б1.О.01.07 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Начальное образование Русский язык

**Объем трудоемкости:** общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 часа), контактная работа, в том числе: 4,2, самостоятельная работа – 64,8. Вид промежуточной аттестации - зачет.

### Цель освоения дисциплины

Дисциплина Б1.Физическая культура и спорт направлена на формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной учебной, социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины

Задачи изучения дисциплины вытекают из требований к результатам освоения и условиям реализации основной образовательной программы и компетенций, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению «Экономика».

В ходе изучения дисциплины ставятся задачи:

- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- обобщение и систематизация знаний о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; о социально-биологических основах адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания; об основах здорового образа жизни для их применения в социальной и профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями.

### Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к циклу Б1, входит в базовую часть. Общая трудоёмкость дисциплины 2 зачётные единицы.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.** Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций: УК-7.1

| <b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ИУК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний     | <b>ИУК-7.1.3-1</b> Знает научно-практические основы физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.                       |
|                                                                                                                                                      | <b>ИУК-7.1.У-1</b> Умеет целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных |

|  |                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | заболеваний.                                                                                                                                             |
|  | <b>ИУК-7.1.У-2</b> Владеет навыками организации и методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. |

### Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы. Вид промежуточной аттестации - зачет.

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                                          |                               | Всего часов | В семестре |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |             | 2          |
| Контактная работа, в том числе:                                                                                                                                                                                                                                             |                               | 4,2         | 4,2        |
| Аудиторные занятия (всего)                                                                                                                                                                                                                                                  |                               | 4           | 4          |
| Занятия лекционного типа                                                                                                                                                                                                                                                    |                               | 4           | 4          |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)                                                                                                                                                                                                                  |                               |             |            |
| Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                        |                               |             |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |             |            |
| Иная контактная работа:                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |             |            |
| Контроль самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                             |                               |             |            |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                                                                                                                                                                                                                                              |                               | 0,2         | 0,2        |
| Самостоятельная работа, в том числе                                                                                                                                                                                                                                         |                               | 64,8        | 64,8       |
| Проработка учебного (теоретического материала)<br>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к коллоквиуму, подготовка докладов, докладов с презентацией, выполнение контрольных и тестовых заданий)<br>Реферат<br>Подготовка к текущему контролю<br>Подготовка к зачету |                               | 64,8        | 64,8       |
| Контроль:                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               | 3,8         | 3,8        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |             |            |
| Общая<br>трудоёмкость                                                                                                                                                                                                                                                       | час.                          | 72          | 72         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | В том числе контактная работа | 4,2         | 4,2        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | Зач.ед                        | 2           | 2          |

Курсовые не предусмотрены.

### 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре (очная форма)

| №<br>разде<br>ла | Наименование разделов                                                          | Количество часов |                   |    |    |     |     | СР |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|-----|-----|----|
|                  |                                                                                | Всего            | Контактная работа |    |    |     |     |    |
|                  |                                                                                |                  | Л                 | ПЗ | ЛР | КСР | ИКР |    |
| 1                | 2                                                                              | 3                | 4                 | 5  | 6  | 7   | 8   |    |
| 1.               | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся | 11               | 1                 |    |    |     |     | 10 |
| 2.               | Социально-биологические основы физической культуры                             | 12               | 1                 |    |    |     |     | 11 |

|    |                                                                                                                                  |           |          |  |  |     |            |             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--|--|-----|------------|-------------|
| 3. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                        | 13,8      | 1        |  |  |     |            | 12,8        |
| 4. | Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда. | 13        | 1        |  |  |     |            | 12          |
| 5. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                | 16        |          |  |  |     |            | 16          |
| 6. | Современное олимпийское движение                                                                                                 | 10        |          |  |  |     |            | 8           |
|    | ИКР                                                                                                                              | 0,2       |          |  |  |     | 0,2        |             |
|    | Контроль                                                                                                                         | 3,8       |          |  |  | 3,8 |            |             |
|    | <b>Всего:</b>                                                                                                                    | <b>72</b> | <b>4</b> |  |  |     | <b>0,2</b> | <b>64,8</b> |

**Курсовые не предусмотрены.**

#### **Учебная литература**

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 160 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/540376> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-10524-7. - Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 609 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/545163> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-18617-8. - Текст : электронный.
3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев, А. А. Васюкевич, Л. А. Дворнякова [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 227 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/543183> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-12624-2. - Текст : электронный.
4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / С. Е. Шивринская, Т. А. Завьялова, А. А. Кылосов [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/539549> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-07551-9. - Текст : электронный.
5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов ; под редакцией В. Л. Кондакова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 149 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/542785> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-12652-5. - Текст : электронный.

