

АННОТАЦИЯ

дисциплины «Физическая культура и спорт»

Объем трудоемкости: 2 зачетные единицы (72 часа, из них – лекционных 20 ч., 0,2 – иная контактная работа, 49,8 ч. – самостоятельная работа).

Цель дисциплины

Формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ знаний физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- владение 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, спорта и туризма в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Б.1 Б. 37 учебного плана.

Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-9.

| № п. п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|---|--|---|---|
| | | | знать | уметь | владеть |
| 1. | ОК -9 | способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениям и о здоровом образе жизни. | Средства и методы физической культуры и спорта для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. | Организовать свой режим ежедневной деятельности в соответствии с общепринятым и нормами здорового образа жизни. | Современными, эффективными способами поддержания должного уровня работоспособности, посредством использования средств и методов физической культуры и спорта. |

Основные разделы дисциплины

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры (часы) | |
|--|-------------|-----------------|------------|
| | | 1 | 2 |
| Контактная работа, в том числе: | | | |
| Аудиторные занятия (всего): | 22,2 | 20 | 2,2 |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|-------------|-----------|------------|
| Занятия лекционного типа | 20 | 20 | | |
| Лабораторные занятия | | | | |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия) | 2 | | 2 | |
| Иная контактная работа: | | | | |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | | | | |
| Промежуточная аттестация (ИКР) | 0,2 | | 0,2 | |
| Самостоятельная работа, в том числе: | | | | |
| <i>Курсовая работа</i> | | | | |
| <i>Проработка учебного (теоретического) материала</i> | 36 | 16 | 20 | |
| <i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i> | | | | |
| <i>Реферат</i> | 10 | | 10 | |
| Подготовка к текущему контролю | | | | |
| Контроль: | | | | |
| Подготовка к экзамену | | | | |
| Общая трудоемкость | час. | 72 | 36 | 36 |
| | в том числе контактная работа | 22,2 | 20 | 2,2 |
| | зач. ед | 2 | 1 | 1 |

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»: зачет.

Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. (Серия: Университеты России). ISBN 978-5-534-04932-9. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293#page/1>.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
3. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
4. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461372#
5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ВОЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

Автор: доцент, Кожанов Г.С