

## АННОТАЦИЯ

дисциплины Б1.Б.08 «Физическая культура и спорт»

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 22,2 часа аудиторной работы: 16ч - лекционных, 2ч - практических, 0,2 – иная контактная работа, 4ч - контроль самостоятельной работы, 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 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 базовую часть учебного плана.

### Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-8.

| № п/п | Индекс компет енции | Содержание компетенции или её части   | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны   |   |  |
|-------|---------------------|---|---|---|--|
|       |                     |   | знать   | уметь   | владеть  |
| 1.    | ОК -8               | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающ ие готовность к | целенаправленно использовать средства и методы физического культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствован | прикладными двигательными умениями и навыками, способствующими поддержанию уровня физической подготовки на должном уровне, освоению профессии и самостоятельного |

| №<br>п/п | Индекс<br>компет<br>енции | Содержание<br>компетенции<br>или её части | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся<br>должны        |  |   |
|----------|---------------------------|---|---|--|---|
|          |                           |   | <b>знать</b>  | <b>уметь</b>                             | <b>владеть</b>  |
|          |                           |   | достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности. | ия, формирования здорового образа жизни. | их использования в повседневной жизни и трудовой деятельности; физическими и психическими качествами, необходимых будущему специалисту. |

### Основные разделы дисциплины

| Вид учебной работы   | Всего<br>часов                       | Семестры<br>(часы) |
|--|--------------------------------------|--------------------|
|  |                                      | 1                  |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                       |                                      |                    |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>   | <b>22,2</b>                          | <b>22,2</b>        |
| Занятия лекционного типа   | 16                                   | 16                 |
| Лабораторные занятия   | -                                    | -                  |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)                   | 2                                    | 2                  |
| <b>Иная контактная работа:</b>   |                                      |                    |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)  | 4                                    | 4                  |
| Промежуточная аттестация (ИКР)   | 0,2                                  | 0,2                |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>                                  | <b>49,8</b>                          | <b>49,8</b>        |
| <i>Курсовая работа</i>   | -                                    | -                  |
| <i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>                        | 36                                   | 36                 |
| <i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i> | -                                    | -                  |
| <i>Реферат</i>   | 10                                   | 10                 |
| Подготовка к текущему контролю   | 3,8                                  | 3, 8               |
| <b>Контроль:</b>   |                                      |                    |
| Подготовка к экзамену  | -                                    | -                  |
| <b>Общая трудоемкость</b>  | <b>час.</b>                          | <b>72</b>          |
|  | <b>в том числе контактная работа</b> | <b>22, 2</b>       |
|  | <b>зач. ед</b>                       | <b>2</b>           |

**Курсовые работы:** не предусмотрены

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

### Основная литература:

1. 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](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22)
2. 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>.
3. 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; Тоже [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
4. 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>.
5. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

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

Автор: ст. преподаватель И.В. Решетников