

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Баурдинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.07.2023 17:43:14  
Уникальный программный ключ:  
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

### Физическая культура и спорт

#### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в базовую часть. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОПОП подготовки бакалавра. Курс «Физическая культура и спорт» устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

#### 1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### 1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК7.1);
- использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК7.2).

### Планируемые результаты обучения

| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции  | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине   |
|--|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;<br>УК7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <b>Знать:</b><br>- виды физических упражнений;<br>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;<br>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.<br><b>Уметь:</b><br>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><b>Владеть:</b><br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

ОЧНАЯ форма обучения (таблица 2): всего – 72 ч., 2 з.е., аудиторные занятия – 32 ч. (16 ч. - лекции и 16 ч. - практические), самостоятельная работа – 40 ч.

ЗАОЧНАЯ форма обучения: всего – 72 ч., 2 з.е., аудиторные занятия – 4 ч. (2 ч. - лекции и 2 ч. - практические), самостоятельная работа – 68 ч.

Таблица 3

| № п/п            | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)                                     | Общая трудоёмкость в акад. часах |        | Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах) |        |                |        |              |        |             |        |
|------------------|---|----------------------------------|--------|---|--------|----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
|                  |   |                                  |        | Лекции  |        | Практ. занятия |        | Лаб. занятия |        | Сам. работа |        |
|                  |   | Очно                             | Заочн. | Очно  | Заочн. | Очно           | Заочн. | Очно         | Заочн. | Очно        | Заочн. |
| <b>1 семестр</b> |   | 72                               | 72     | 16  | 2      | 16             | 2      |              |        | 40          | 68     |
| 1                | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.       | 8                                | 8      | 2   | 2      | 2              | 2      |              |        | 4           | 6      |
| 2                | Социально-биологические основы физической культуры.                                 | 10                               | 8      | 2   |        | 2              |        |              |        | 6           | 8      |
| 3                | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 10                               | 8      | 2   |        | 2              |        |              |        | 6           | 8      |
| 4                | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.         | 10                               | 10     | 2   |        | 2              |        |              |        | 6           | 10     |
| 5                | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.          | 10                               | 12     | 2   |        | 2              |        |              |        | 6           | 12     |
| 6                | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                   | 10                               | 14     | 2   |        | 2              | 2      |              |        | 6           | 12     |
| 7                | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.          | 14                               | 12     | 4   |        | 4              |        |              |        | 6           | 12     |

### 2.3. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

зачет.

**3. Авторы:** Хажмухамбетова Ш.Ж.

Программа одобрена на заседании кафедры  
протокол № 10 от «26» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой  
физического воспитания

  
(подпись)

Хажмухамбетова Ш.Ж.