

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «Физическая культура и спорт», специальность 45.05.01 Перевод и переводоведение, ОФО, специализация «Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений»

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 18,2 часа аудиторной работы: лекционных 16 ч., 2ч. – практических, 0,2 – иная контактная работа; 53,8 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 Б1. Б. 28 учебного плана.

### Требования к уровню освоения дисциплины

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

| № п/п | Индекс компетенции | Содержание компетенции или её части                                                                                                                                                                                                                                         | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                       |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |
|-------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             | знать                                                                             | уметь                                                                                                                                                                                     | владеть                                                                                                                       |
| 1.    | ОК -8              | способностью самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | научно – практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни | рационально использовать знания в области физической культуры для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

## Структура и содержание дисциплины

| Вид учебной работы                                                           |                                      | Всего часов | Семестры(часы) |            |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------|------------|
|                                                                              |                                      |             | 1              | 2          |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                       |                                      |             |                |            |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                                           |                                      | <b>18,2</b> | <b>16</b>      | <b>2,2</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)                                        |                                      | -           | -              | -          |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                                               |                                      | 0,2         | -              | 0,2        |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>                                  |                                      |             |                |            |
| <i>Курсовая работа</i>                                                       |                                      | -           | -              | -          |
| <i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>                        |                                      | 40          | 20             | 20         |
| <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>36</b>      | <b>36</b>  |
|                                                                              | <b>в том числе контактная работа</b> | <b>18,2</b> | <b>16</b>      | <b>2,2</b> |
|                                                                              | <b>зач. ед</b>                       | <b>2</b>    | <b>1</b>       | <b>1</b>   |

### Распределение видов учебной работы и их трудоемкость Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № разд. | Наименование разделов                                                                                             | Количество часов |                   |    |    |                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------------|
|         |                                                                                                                   | Всего            | Аудиторная работа |    |    | Внеаудиторная работа |
|         |                                                                                                                   |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                      |
| 1       | 2                                                                                                                 | 3                | 4                 | 5  | 6  | 7                    |
| 1.      | Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | 4                | 2                 | -  | -  | 2                    |
| 2.      | Социальные и биологические основы физической культуры.                                                            | 4                | 2                 | -  | -  | 2                    |
| 3.      | Основы здорового образа и стиля жизни студента.                                                                   | 4                | 2                 | -  | -  | 2                    |
| 4.      | Общая физическая и спортивная подготовка студентов.                                                               | 12               | 2                 | -  | -  | 10                   |
| 5.      | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                             | 6                | 6                 | -  | -  | -                    |
| 6.      | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                                       | 2                | 2                 | -  | -  | -                    |

|    |                                |           |           |   |   |           |
|----|--------------------------------|-----------|-----------|---|---|-----------|
| 7. | Подготовка к текущему контролю | 3,8       | -         | - | - | 3,8       |
| 8. | Промежуточная аттестация (ИКР) | 0,2       | -         | - | - | 0,2       |
|    | <i>Итого по дисциплине:</i>    | <b>36</b> | <b>16</b> | - | - | <b>20</b> |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № разд. | Наименование разделов                                                                                        | Количество часов |                   |          |    |                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----------|----|----------------------|
|         |                                                                                                              | Всего            | Аудиторная работа |          |    | Внеаудиторная работа |
|         |                                                                                                              |                  | Л                 | ПЗ       | ЛР |                      |
| 1.      | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                        | 12               | -                 | -        | -  | 12                   |
| 2.      | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                                  | 8                | -                 | -        | -  | 8                    |
| 3.      | Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. | 2                | -                 | 2        | -  |                      |
| 4.      | Реферат                                                                                                      | 10               | -                 | -        | -  | 10                   |
| 5.      | Подготовка к текущему контролю                                                                               | 3,8              | -                 | -        | -  | 3,8                  |
|         |                                                                                                              | <b>36</b>        | -                 | <b>2</b> | -  | <b>33.8</b>          |
| 6.      | Промежуточная аттестация (ИКР)                                                                               | 0,2              | -                 | -        | -  | 0,2                  |
|         | <i>Итого по дисциплине:</i>                                                                                  | <b>36</b>        | -                 | <b>2</b> | -  | <b>34</b>            |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, СРС – самостоятельная работа студента. КСР – контроль самостоятельной работы

**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#>

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

Авторы: преподаватель Гетман Ю.П.