

АННОТАЦИЯ

Дисциплины «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 45.03.01 Филология
Профиль - Отечественная филология
Заочная форма обучения

Объем трудоемкости: 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 8,2 часа аудиторной работы: лекционных 8 ч., 0,2 – иная контактная работа, 63,8 ч – самостоятельная работа). Форма аттестации – зачет.

Цель дисциплины

Формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности, способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, психофизической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и спорта для сохранения здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков для сохранения здоровья, психофизической готовности к социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умения научного, творческого и методически правильного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-8.

№ п. п	Индекс компетенц ии	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 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, профессиональной деятельности.

Основные разделы дисциплины

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)
			1
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторные занятия (всего):		8.2	8,2
Занятия лекционного типа		8	8
Лабораторные занятия		-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		-	-
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:			
Курсовая работа		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		48	48
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)		-	-
Реферат		12	12
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:		3,8	3,8
Подготовка к экзамену		-	-
Общая трудоемкость	час.	72	72
	в том числе контактная работа	12	12
	зач. ед	2	2

Курсовые работы: не предусмотрены

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

Основная литература:

- 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>.
- 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> HYPERLINK "http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238"& HYPERLINK "http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238" id=454238.
- 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> HYPERLINK "http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625"& HYPERLINK "http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625" id=429625. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red HYPERLINK

["https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429625"& HYPERLINK "https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429625"book_id=429625.](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429625)

- Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М: Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book HYPERLINK>
["http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372"& HYPERLINK](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372)
["http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372" id=461372.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372)

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

Составитель: преподаватель Помилуйко Ю.В.