

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «Физическая культура и спорт»

направление подготовки 41.03.05 Международные отношения,  
профиль "Международная безопасность", прикладной бакалавриат, ОФО

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 22,2 часа аудиторной работы: лекционных 18 ч., 4ч. – контроль самостоятельной работы, 0,2 – иная контактная работа, 49,8 ч – самостоятельная работа).

### Цель освоения 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» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

### Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-10.

№ п/п	Индекс компет енции	Содержание компетенции или её части	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК -10	способностью использовать методы и средства физической культуры для	научно – практические основы физической культуры, спорта и	рационально использовать знания в области физической культуры для профессионально – личностного развития,	знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной

№ п/п	Индекс компет енции	Содержание компетенции или её части	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		обеспечения полноценной социальной и профессионал ьной деятельности.	здорового образа жизни.	физического самосовершенствован ия, формирования здорового образа и стиля жизни.	социально- культурной и профессиональной деятельности.

### Основные разделы дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры(часы)		
		1	2	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>				
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>22,2</b>	<b>22,2</b>	<b>-</b>	
Занятия лекционного типа	18	18	-	
Лабораторные занятия	-	-	-	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	-	-	-	
<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>				
<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>72</b>	<b>-</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>22,2</b>	<b>22,2</b>	<b>-</b>
	<b>зач. ед</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>

**Курсовые работы:** не предусмотрены

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

### Основная литература:

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; Тоже [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
2. 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>.
3. Третьякова Н. В., Андрухина 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#](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».

**Автор:** доцент, к.п.н., доцент Дорошенко В.В.