# АННОТАЦИЯ

дисциплины «Физическая культура и спорт», направление 41.03.04 Политология, ОФО, академическая, направленность «Российская политика»

**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 Б.1Б.24 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 | способность использовать методы и средства физической культуры для 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. |

**Основные разделы дисциплины**

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры(часы) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| **Контактная работа, в том числе:** | | | | |
| **Аудиторные занятия (всего):** | | **18,2** | **16** | **2,2** |
| Занятия лекционного типа | | 16 | 16 | - |
| Лабораторные занятия | | - | - | - |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия) | | 2 | - | 2 |
| **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* | | 40 | 20 | 20 |
| *Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)* | | - | - | - |
| *Реферат* | | 10 | - | 10 |
| Подготовка к текущему контролю | | 3,8 | - | 3,8 |
| **Контроль:** | | | | |
| Подготовка к экзамену | | - | - | - |
| **Общая трудоемкость** | **час.** | **72** | **36** | **36** |
| | **в том числе контактная работа** | **18,2** | **16** | **2,2** |
| | **зач. ед** | **2** | **1** | **1** |

**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; Тоже [Электронныйресурс]. - 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: ст. преподаватель Матиевская С.М.
ст. преподаватель Голяченко А.В.