

АННОТАЦИЯ

Дисциплины «Физическая культура и спорт» Б.1.Б.10 по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение (ОФО) (Зарубежные исследования)

Объем трудоемкости: 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 18,2 часа контактной работы: лекционных 16 ч., 2ч. – практических, 0,2 – иная контактная работа, 53,8 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-12 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК - 12	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

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ разд.	Наименование разделов (темы)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.	4	2	-	-	2
2.	Социальные и биологические основы физической культуры.	6	2	-	-	4
3.	Основы здорового образа и стиля жизни студента.	4	2	-	-	2
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов.	14	2	-	-	12
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	6	-	-	-
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	2	-	-	-
	Итого по дисциплине:	36	16	-	-	20

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ разд.	Наименование разделов (темы)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
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
		35,8	-	2	-	33,8
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	-	-	-	-
	Итого по дисциплине:	36	-	-	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, СРС – самостоятельная работа студента.

Курсовые работы: *не предусмотрены*

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

Основная литература:

1. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник [Электронный ресурс]: учеб. / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2013. — 388 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51781>. — Загл. с экрана. <https://e.lanbook.com/reader/book/51781/#1>.
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>. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429625.
3. 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», Znanium.com.

Составители: Доцент Дорошенко В.В.