

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «Физическая культура и спорт»

Направление 46.03.02 Документоведение и архивоведение, ЗФО, академическая, направленность «Организационное проектирование документационного обеспечения управления в организации»

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 14 часов аудиторной работы: лекционных 10 ч., 0,2 – иная контактная работа, 3,8 – зачет ; 58 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.1 Б.25 «Базовая часть» учебного плана.

### Требования к уровню освоения дисциплины

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

| № п/п | Индекс компет енции | 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, 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          |            |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                       |                                      |                |            |            |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>   | <b>10,2</b>                          | <b>2</b>       | <b>8,2</b> |            |
| Занятия лекционного типа   | 10                                   | 2              | 8          |            |
| Лабораторные занятия   | -                                    | -              | -          |            |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)                   | -                                    | -              | -          |            |
| <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>                        | 48                                   | 24             | 24         |            |
| <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>10</b>      | <b>2</b>   | <b>8,2</b> |
|  | <b>зач. ед</b>                       | <b>2</b>       | <b>1</b>   | <b>1</b>   |

**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., 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 «Университетская библиотека ONLINE», «Лань» и «Юрайт».

Авторы: ст. преподаватель Матиевская С.М.  
ст. преподаватель Голяченко А.В.