

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки 41.03.05 «Международные отношения»

Профиль подготовки «Кросс-культурная деятельность»

с 1 по 6 семестр

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание 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;
- овладение 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы), «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - вариативная часть, дисциплина по выбору в объеме 328 академических часа.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции (УК): способность поддерживать должный уровень физической

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине выпускник должен:

1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основные темы:

1 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике прыжка в длину с места.

Тема 2. Обучение технике игры в баскетбол.

Тема 3. Плавание. Меры безопасности на воде. Обучение технике плавания.

2 семестр

Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике лыжных ходов, подъёмов, спусков и торможений.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Развитие общей выносливости.

3 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости и скоростных качеств.

Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Тема 3. Совершенствование технических приемов баскетбола и командно-тактических действий.

4 семестр

Тема 1. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий футбол.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Тема 3. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

5 семестр

Тема 1. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.

Тема 2. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий волейбола.

6 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование двигательных качеств.

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – зачет с 1 по 6 семестр.

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ - 2 ЗЕТ.

Составители: доцент Миронова Ю.А. *Миронова*
доцент Сулова В.А. *Сулова*

Заведующий кафедрой ФВС *Иванов* С.В. Иванов

Председатель
учебно-методической комиссии направления *Жуков* *А.К. Жуков*
подпись ФИО

Директор ИФКС *Гадалов* А.В. Гадалов Дата _____

