

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,

### ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки 41.03.05 «Международные отношения»

Профиль/программа подготовки

*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» относится к базовой части Блока I «Дисциплины (модули)» учебного плана, «Элективные курсы по физической культуре» - к вариативной части Блока I, дисциплина по выбору.

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 общекультурной компетенции (ОК): способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10).

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.  
Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.  
Тема 3. Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места.  
Тема 4. Техника игры в баскетбол.  
Тема 5. Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой.

##### 2 семестр

- Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах.  
Тема 2. Общая физическая подготовка.  
Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.  
Тема 4. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.  
Тема 5. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.

##### 3 семестр

- Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.  
Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.  
Тема 3. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.  
Тема 4. Технические приемы баскетбола.

##### 4 семестр

- Тема 1. Технические приемы футбола.  
Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние 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. Технические приемы волейбола.

##### 6 семестр

- Тема 1. Общая физическая подготовка.

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – зачет с 1 по 6 семестр.
6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ - 2 ЗЕТ.

Составители: доцент Миронова Ю.А. Миронова Ю.А.

доцент Сулова В.А. Сулова В.А.

Заведующий кафедрой ФВС Иванов С.В. С.В. Иванов.

Председатель Тихонов А.К.  
учебно-методической комиссии направления Тихонов А.К.  
подпись ФИО

Директор ИФКС А.В. Гадалов Дата 25.05.16

Печать института

