

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура и спорт»

**Автор:**

доцент кафедры ФВиЗ РАНХиГС, к.псх.н, доцент  
Заведующий кафедрой ФВиЗ РАНХиГС, к.н.

Сайганова Е.Г.  
Самоуков А.Ф.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

41.03.01 Зарубежное регионоведение

«Зарубежное регионоведение и политэкономический анализ» (Liberal Arts)

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: очная**

**Цель освоения дисциплины:** сформировать способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**План курса:**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
1.	Практический раздел	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры.
2.	Теоретический раздел	Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
3.	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения студентом практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Зачет в 1, 2 семестрах проводится по результатам контрольных тестов и теоретической подготовленности:

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Комплексная оценка (тестирование, опрос, беседы, визуальная оценка)
Теоретический раздел	Теоретическая, подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

**Основная литература:**

1. Орлова С.В. Физическая культура. Издательство РГУФК, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>
2. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие, 2010. <http://www.iprbookshop.ru/9868.html>
3. Земскова Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие. Изд. – «Физическая культура», 2008. [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=9143](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143)
4. Лысова И.А. Физическая культура. М.: Московский гуманитарный университет, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>