

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**Направление подготовки 41.03.05 Международные отношения**  
**Профиль подготовки «Международная интеграция и международные организации»**

Дисциплина	<b>Б1.Б.23 Физическая культура и спорт</b>				
Содержание	<p>Тема 1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры обучающихся</p> <p>Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся</p> <p>Тема 3. Социально-психологические и медико-биологические основы физической культуры</p> <p>Тема 4. Индивидуальное здоровье. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Дозирование и контроль нагрузок при оздоровительных и тренировочных занятиях</p> <p>Тема 6. Спорт. Теоретические основы спортивной тренировки. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>Тема 7. Средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся</p> <p>Тема 8. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>				
Реализуемые компетенции	<b>ОК-10</b>				
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p><b>ОК-10:</b> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Знать:</b> методы и средства физической культуры</p> <p><b>Уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>				
Трудоёмкость, з.е.	Всего: 2 з.е.				
Объём занятий, часов		Лекций	Практических	Лабораторных занятий	Самостоятельная работа / Контроль
	Всего 72	18	18	-	36 /
Формы самостоятельной работы студентов	Самостоятельное изучение первоисточников и литературы, подготовка к практическим занятиям				
Формы отчётности (в т.ч. по семестрам)	Формой аттестации по итогам 1 семестра является зачёт				
<b>Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b>					
Основная	1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта:				

литература	учебник. -4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. - 368 с. 2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a> 3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон.текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a>
Дополнительная литература	1. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие / Н.В. Валкина, Н.С. Григорьева, С.Н. Башкайкина. - Электрон. текстовые данные. - Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 59 с. - 978-5-86045-452-1. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/59186.html">http://www.iprbookshop.ru/59186.html</a> . 2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие/ Ю.П. Кобяков. - Изд. 2-е.- Ростов н/Д: Феникс , 2014 . - 252 с. 3. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник для вузов / Л.П. Матвеев . - 5-е изд. - М.: Советский спорт. 2010. - 340с. 4. Озеров В.П. Формирование психомоторных способностей человека. Ставрополь.: «Сервис школа», 2011. - 280 с. 5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н. Зуев [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - М.: Российская таможенная академия, 2016. - 132 с. - 978-5-9590-0882-6. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/69779.html">http://www.iprbookshop.ru/69779.html</a> . 6. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. - Ростов н/ Д: Феникс , 2010 . - 444с
Методическая литература	Маруашвили Д.Д. Физическая культура и спорт: Рабочая программа дисциплины. – Ставрополь, ИДНК, 2018.
Интернет-ресурсы	1. Электронно – библиотечная система <a href="http://www.bibliorossica.com">www.bibliorossica.com</a> . 2. Электронно – библиотечная система <a href="mailto:elsky@lanbook.ru">elsky@lanbook.ru</a> .

#### Материально–техническое обеспечение

Наименование помещений	Оснащение	Программное обеспечение
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (ауд.111)	<b>Учебная мебель:</b> стол на 2 посадочных места (20 шт.), стул (40шт.), стол преподавателя (1шт.), кафедра для чтения лекций (1шт.), доска меловая (1шт.). <b>Технические средства обучения:</b> компьютеры с подключением к сети «Интернет» и доступом в	<b>Операционные системы:</b> Microsoft Windows 7.1 Enterprise edition – (договор Microsoft Imagine Premium № 1204046928 от 31.10.2018 сроком на 3 года). <b>Офисные пакеты:</b> Антивирусная защита Касперского (договор №336-2018 от 14.05.2018 г. сроком на 1 год) Libre office – open source license

	<p>электронную информационно-образовательную среду организации (8 шт.), мультимедийный проектор (1 шт.), проекционный экран (1шт.). Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.</p>	<p>Microsoft Office 2010 – Academic License № 49279321 от 30.11.2013 (бессрочно) – 100активаций  <b>Клиент – серверные приложения:</b>          Консультант плюс (договор № 43559/18 от 09.06.2018 г. сроком на 1 год)          1С Предприятие 8 для образования в свободном доступе  <b>Онлайн ресурсы:</b>          Система антиплагиат ВКР-ВУЗ (договор №3774/18 от 13.02.2018г сроком на 1 год)          Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX (договор №SIO-932/2018 от 12.11.2018 сроком на 1 год)          Информационно-библиотечная система IPRbooks ( договор №2989/17 от 28.06.2017 г. сроком на 3 года).</p>
<p>Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал, ауд.116)</p>	<p>электронное табло ( 1 шт), баскетбольные стойки ( 2 шт), волейбольные сетки (1 шт.), гимнастические лестницы ( 3 шт.), гимнастические маты ( 5 шт), теннисный стол ( 1 шт.), велодорожка (1 шт.), велотренажер ( 1 шт.), кардиотренажер ( 1 шт.), силовой тренажер с дисками ( 1 шт.), скамья для пресса (1 шт), мешок боксерский ( 1 шт), комплекты мячей для различных видов спорта (12шт.)</p>	<p>Программное обеспечение для электронного табло Leadshoy в свободном доступе</p>

