

АННОТАЦИЯ

Учебный курс «Физическая культура и спорт» предназначен для студентов 1 курса бакалавриата направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль «Муниципальное управление», заочной формы обучения.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Учебным планом предусмотрены лекционные (10 часов), самостоятельная работа студента (58 часов), контроль (4 часа). Дисциплина реализуется на I курсе.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» последовательно связана со следующими дисциплинами: «Безопасность жизнедеятельности».

Основным содержанием дисциплины «Физическая культура и спорт» является общие теоретические аспекты физической культуры, практическое освоение средств (упражнений) из базовых видов двигательной деятельности (легкая атлетика, спортивные игры (волейбол)) для формирования физической культуры личности.

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Формирование знаний, умений и навыков в реализации средств базовых видов двигательной деятельности (легкая атлетика, спортивные игры (волейбол)), эстетическое и духовное развитие студентов.

2. Развитие физических способностей средствами базовых видов двигательной деятельности для укрепления здоровья и поддержания физической и умственной работоспособности.

3. Воспитание социально-значимых качеств и формирование потребностей в здоровом образе жизни для эффективной профессиональной самореализации.

Для успешного изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умение использовать основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение общими методами укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируется следующая общекультурная компетенция:

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию | Знает | Правила и методы самоорганизации и самообразования |
| | Умеет | Грамотно организовать свое рабочее время и эффективно обучаться самостоятельно |
| | Владеет | Навыками самоорганизации и самообразования |
| ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры | Знает | Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и профессиональном развитии. |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Умеет | Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности. |
| | Владеет | Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности. |