

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

Направление подготовки 45.03.02 Лингвистика

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:

- 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» - 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 следующих общекультурных компетенций (ОК):

- способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8);
- готовность к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития (ОК-11).

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре» 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 техники 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.