

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

Направление подготовки 45.03.02 Лингвистика

Профиль подготовки «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:

- 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 и спорту» - 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 и спорту» 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. Обучение технике прыжку в длину с места.

Тема 3. Обучение технике игры в баскетбол.

Тема 4. Плавание. Меры безопасности на воде. Обучение технике плавания.

##### 2 семестр

Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике лыжных ходов, подъёмов, спусков и торможений.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Тема 4. Легкая атлетика. Развитие общей 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. Совершенствование технических приемов баскетбола и командно-тактических действий.

##### 4 семестр

Тема 1. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий футбола.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные 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. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий 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,  
доцент Сусллова В.А. Сусллова.

Заведующий кафедрой ФВС С.В. Иванов Иванов

Председатель  
учебно-методической комиссии направления Н.А. Авреева

ФИО, подпись

Дата: \_\_\_\_\_



Директор ИФКС А.В. Гадалов