

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Б1. О.01.10 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки/специальность 45.03.01 Филология, профиль «Прикладная филология».

Объем трудоемкости: 2 з. е.

Цель дисциплины: формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование биологических, психолого-педагогических и методико-практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, 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;
- формирование умения научного, творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

Требования к уровню освоения дисциплины.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Код и наименование индикатора* достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине |
|--|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | Знает: научно - практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни и оздоровительных систем физического воспитания. |
| | Умеет: рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний. |
| | Владет: знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности. |

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

| № | Наименование разделов (тем) | Количество часов | | | | |
|----|--|------------------|-------------------|----|----|-----------------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа СРС |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1. | Физическая культура и спорт профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. | 4 | 2 | – | – | 2 |
| 2. | Социальные и биологические основы физической культуры. | 8 | 2 | – | – | 6 |
| 3. | Основы здорового образа и стиля жизни студента. | 6 | 2 | – | – | 4 |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов. | 12 | 2 | – | – | 10 |
| 5. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 10 | 6 | – | – | 4 |
| 6. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | 12 | 2 | – | – | 10 |
| 7. | Практическое занятие: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | – | 2 | – | – |
| 8. | Реферат | 10 | – | – | – | 10 |
| | <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i> | 64 | 16 | 2 | – | 46 |
| | Контроль самостоятельной работы (КСР) | 4 | – | – | – | – |
| | Промежуточная аттестация (ИКР) | 0,2 | – | – | – | – |
| | Подготовка к текущему контролю | 3,8 | – | – | – | 3,8 |
| | Общая трудоемкость по дисциплине | 72 | 16 | 2 | – | 49,8 |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные

Курсовые работы: не предусмотрены**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачетАвтор: канд. пед. наук, доцент Ногаец О.А.,
ст. преподаватель Ю.В. Помилуйко