

Аннотация
рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
в составе основной профессиональной образовательной программы
высшего образования по направлению подготовки
45.03.02 Лингвистика,
направленность (профиль) образовательной программы
«Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегрированного учебного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Основными частями структуры физической культуры личности студента являются содержательно-операциональный, практико-деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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. Планируемые результаты освоения дисциплины

2.1. Планируемые результаты освоения дисциплины - компетенции выпускников, установленные образовательным стандартом с учетом направленности (профиля) образовательной программы, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

УК 6.1 оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития

УК 6.2 объясняет способы планирования свободного времени и проектирования

траектории профессионального и личностного роста

УК 6.3 демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК 7.1 понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности

УК 7.2 определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

УК 7.3 умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Владеть:

знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
- формирования здорового образа жизни.

3. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части образовательной программы по данному направлению подготовки и направлена на расширение и (или) углубление компетенций, установленных образовательным стандартом, а также на формирование у обучающихся компетенций,

установленных организацией дополнительно к компетенциям, установленным образовательным стандартом Содержание вариативной части формируется в соответствии с направленностью образовательной программы.

4. Общая трудоемкость дисциплины и формы отчетности

Объем дисциплины 328 ч., форма отчетности – зачеты, зачет с оценкой.