

**Аннотация**  
рабочей программы дисциплины  
**Б1.О.28 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
в составе основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования по направлению подготовки  
**45.03.02 Лингвистика,**  
направленность (профиль) образовательной программы «Теория и методика преподавания  
и иностранных языков и культур»

**1. Цели освоения учебной дисциплины**

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-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;
- 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 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части образовательной программы по данному направлению подготовки и является обязательной вне зависимости от направленности образовательной программы, обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательным стандартом.

### **4. Общая трудоемкость дисциплины и формы отчетности**

Объем дисциплины 2 з.е., 72ч., форма отчетности – зачет.