

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.Б.06 Физическая культура и спорт

Кафедра физической культуры

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины: ознакомление с социально-биологическими основами физической культуры; изучение основ здорового образа и стиля жизни; ознакомление с оздоровительными системами и спортом (теория, методика, практика); овладение профессионально-прикладной физической подготовкой; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; изучение методики основ самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика» (Б1), профиль «Перевод и переводоведение».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

- 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)

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: теоретические и методические основы физического воспитания; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физической нагрузки, подготовленности и физического развития

Уметь: применять теоретические знания при организации самостоятельных и учебно-тренировочных занятий, пользоваться методами и средствами ППФП; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья; правильно оценивать свое физическое состояние; регулировать физическую нагрузку

Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; владеть средствами и методами физической культуры для подготовки к будущей профессиональной деятельности

4.Общий объём дисциплины: 2 з.е. (72часа)

5.Дополнительная информация:

материально-техническое обеспечение дисциплины: для организации учебных занятий требуются лекционная аудитория, оснащенная презентационным оборудованием (ноутбук или стационарный компьютер, мультимедиа-проектор, экран), спортивный зал.

В процессе обучения используются следующие технические средства обучения: спортивное оборудование и инвентарь; мультимедийное оборудование (ноутбук или стационарный компьютер, мультимедиа-проектор, экран), необходимое для демонстрации презентационного материала лекций и презентаций студентов.

6.Виды и формы промежуточной аттестации

Зачет.