

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.Б.06 Физическая культура и спорт

Кафедра физической культуры

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки к будущей профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для формирования социально-профессиональной компетенции.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана: Б1.Б.06

Дисциплина входит в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Русский язык как иностранный» и является базовой дисциплиной.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность **(ОК-8)**.

Для компетенции **ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность:**

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:

Знать:

- теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, поддержания уровня физической подготовки;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой

направленности.

Уметь:

- применять теоретические знания при организации самостоятельных занятий для поддержания уровня физической подготовки;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимом физической нагрузки;
- использовать общую и профессионально-прикладную физическую подготовку для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность.

Владеть:

- современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- средствами и методами для подготовки к будущей профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

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

5. Дополнительная информация

Предусмотрено написание реферата, проведение тестирования, подготовка докладов, сообщений, презентаций.

6. Виды и формы промежуточной аттестации: дисциплина изучается на 1-2 курсах, в которых предусмотрены следующие виды промежуточных аттестаций: 1 курс 2 семестр – зачет в устной (тестирование) и практической (тесты общефизической подготовки) формах, 2 курс 4 семестр – зачет в устной (тестирование, доклады) и практической (тесты общефизической подготовки) формах.