

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.Б.03.ДВ.01.01

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Кафедра физической культуры и здоровьесбережения

1. Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Основными задачами являются:

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, 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 подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быт, в семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

Изучение дисциплины направлено на освоение следующих компетенций:

Общекультурных:

ОК-8 - способностью 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-11 - готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (Б1.Б.03.ДВ.01), входит в Блок 1, Базовую часть, Модуль: Физическая культура, спорт и здоровьесбережение (Б1.Б.03) образовательной программы 45.03.02 Лингвистика, профиль «Перевод и межкультурная коммуникация» и реализуется кафедрой физической культуры и здоровьесбережения на 1,2,3 курсах.

3. Общий объём дисциплины: 328 часов

4. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации – зачет во 2-м, 4-м, 6-м семестрах.

5.Дополнительная информация

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия.

Для организации учебного процесса по дисциплине требуется спортивный зал. В процессе обучения используются учебно-спортивное оборудование, спортивный инвентарь, аудиоаппаратура.