

**АННОТАЦИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность - 45.05.01.Перевод и переводоведение.

Профиль подготовки - Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений.

Квалификация (степень) - Лингвист-переводчик.

Форма обучения - очная, очно-заочная.

Программа реализуется кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование физической культуры личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Задачами изучения дисциплины «Физическая культура» является:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке в профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Данная дисциплина относится к циклу физическая культура и изучается студентами очной формы обучения на первом курсе в 1,2 семестрах, и на втором курсе в 3, 4 семестрах, студентами очно-заочной формы обучения на первом курсе в 1 семестре. Трудоемкость дисциплины 2,0 (400 часов).

На изучения дисциплины для студентов очной формы обучения отводится 400 часа, из них на аудиторные часы – 400 часов, из них 400 часов на практические занятия. Для студентов очно-заочной формы обучения на изучение дисциплины отводится 400 часов, из них на самостоятельную работу- 380 часов, на аудиторные часы - 20, из них 2 часа на лекционные занятия и 18 часов на практические занятия.

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента на всем периоде обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Физическая культура предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Результатом образования по завершению обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни.

Изучение курса предусматривает сдачу зачета для очной формы обучения во втором, четвертом семестрах, для очно-заочной формы обучения в первом семестре.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Перечень общекультурных компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Общекультурные компетенции:

- способность к работе в коллективе, кооперации с коллегами, способность в качестве руководителя подразделения, лидера группы сотрудников формировать цели команды, принимать организационно-управленческие решения в ситуациях риска и нести за них ответственность, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности (ОК-7)
- способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-15)

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБРАЗОВАНИЯ, ФОРМИРУЕМЫМ

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

уметь:

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре.

владеть:

- мотивационно-ценностным отношением к физической культуре, установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребностью в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- необходимым уровнем общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность для достижения жизненных и профессиональных целей.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов.

Тема 4. Учебно-тренировочные занятия.

Тема 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 6. Педагогические основы физического воспитания

Тема 7. Основы общей и специальной физической подготовки, спортивная подготовка.

Тема 8. Методико-практические занятия первого года обучения

Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 11. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 12. Методико-практические занятия второго года обучения.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 14. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 15. Методико-практические занятия.