

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина»
Филологический факультет
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 45.03.01 Филология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Разработчик (и):

Е.А. Фомичёв, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «Государственный институт русского языка имени А.С. Пушкина»

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физической культуры и спорта» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 45.03.01, Филология, дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части (Б1.О.06).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

В процессе изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине		
		знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает с учетом физиологических особенностей организма должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	-рациональные способы сохранения физического и психического здоровья; - способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	-использовать средства и методы физической культуры для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

	УК-7.2 Использует основы физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в различных жизненных ситуациях и в профессиональной сфере.	-основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности ; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения ; -выполнять приёмы страховки; -выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре;	-основами методики самостоятельных занятий и самоконтролем за состоянием своего организма; -навыками общей физической и специальной подготовки
--	---	---	---	--

4. Содержание дисциплины

- Раздел 1. Роль физической культуры в формировании ЗОЖ личности.
- Раздел 2. Теоретические и методико-практические основы организации самостоятельных занятий физической культурой.
- Раздел 3. Легкая атлетика.
- Раздел 4. Оздоровительная гимнастика.
- Раздел 5. Атлетическая гимнастика.
- Раздел 6. Спортивные игры.
- Раздел 7. Соревнования.