

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Б1.Б.8

Дисциплина «Физическая культура» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика», квалификации бакалавр, входит в базовую часть блока 1.

#### 1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- получение знаний по теории и методике физической культуры и основам здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
- овладение системой методико-практических умений и навыков, обеспечивающих развитие двигательных способностей и морфофункционального состояния, сохранение и укрепление здоровья, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках базовой части блока Б1 «Дисциплины (модули)» ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика».

Изучение дисциплины «Физическая культура» как неотъемлемой части формирования физически здорового человека, способного эффективно воспринимать теоретические дисциплины, *изучается одновременно с* элективной дисциплиной по физической культуре в течение первого года обучения, *взаимосвязано* с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Культурология», «Психология» *предшествует* практике и государственной итоговой аттестации.

***Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Физическая культура»:***

*Знать/понимать:*

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

*Уметь:*

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

– выполнять легкоатлетические и гимнастические упражнения, технические действия спортивных игр и лыжного спорта;

– выполнять упражнения адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

– проведения самостоятельных занятий по развитию двигательных способностей, совершенствованию техники движений, формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»**

В данном разделе содержится описание перечня планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура», соотнесённых с

планируемыми результатами освоения образовательной программы по направлению 45.03.02 «Лингвистика».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции в соответствии с ФГОС ВО и образовательной программой по данному направлению подготовки:

**ОК-8** - 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

**Уметь:** творчески использовать средства и методы физической культуры для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Владеть:** средствами и методами физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.