


Министерство образования и науки РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Аннотация рабочей программы дисциплины		

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (элективный курс)»

по направлению 45.03.02 (уровень бакалавриата) «Лингвистика»

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины:

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

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.


2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Элективный курс дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

3. Перечень планируемых результатов освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОК-8 способность применять методы и сред-	Знать: - правила соревнований по избранному виду спорта; - правила безопасности при проведении спортивных соревнова-

Министерство образования и науки РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Аннотация рабочей программы дисциплины		

<p>ства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, сохранения своего здоровья, нравственного и физического совершенствования</p>	<p>ний и спортивно-массовых мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - методику обучения и совершенствования технических и тактических элементов избранного вида спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять и проводить комплексную специализированную разминку для избранного вида спорта; - выполнять индивидуально подобранные комплексы специальной физической подготовки, развития физических и двигательных-координационных качеств необходимых в избранном виде спорта; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - оказывать помощь в судействе соревнований по избранному виду спорта; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; - способностью повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - техникой выполнения элементов избранного вида спорта; - тактическими индивидуальными действиями, а также элементами группового и командного взаимодействия для участия в соревнованиях; - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного, семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; - основами формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.
--	--


4. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** академических часов в очной форме обучения. Дисциплина осваивается на 1-3 курсах во 2-6 семестрах.

5. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии: лекции с использованием презентаций, семинарские и практические занятия с использованием методического сопровождения управляемой самостоятельной интерактивной работы студентов по освоению различных видов двигательной активности.

При организации самостоятельной работы используются следующие образовательные технологии: учебно-методические пособия по видам учебной программы, фонды оценочных средств, использование Интернет-ресурсов и др.

Министерство образования и науки РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф – Аннотация рабочей программы дисциплины		

6. Контроль успеваемости

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля: контрольные вопросы и упражнения, тестирование, реферат, соревнования.

По данной дисциплине предусмотрена форма отчетности: зачет.

Промежуточная аттестация проводится в форме: **зачет**.