АННОТАЦИЯ

Физическая культура

Направление подготовки (специальность)
035700 «Перевод и преводоведение»

Квалификация
Бакалавр

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

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее 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.

2. **Место дисциплины в структуре ООП ВПО:** дисциплина из цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Для освоения дисциплины студенты используют знания, сформированные в процессе изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

2.1 **Дисциплина базируется на следующих дисциплинах (модулях, практиках) ООП:**

1. Безопасность жизнедеятельности (ОК-8).

2.2 **Освоение данной дисциплины необходимо обучающемуся для успешного ' освоения следующих дисциплин (модулей), прохождения практик ООП по данному направлению подготовки:**

1. Безопасность жизнедеятельности (ОК-8).

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общекультурные: (ОК)
способностью 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-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:
Знать: Основы физической культуры и здорового образа жизни. Методы правильного физического воспитания и укрепления здоровья с помощью физических упражнений (ОК-8).
Уметь: Использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, развивать и совершенствовать психофизические способности и качества, использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (ОК-8) .

Владеть: Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Методиками самооценки работоспособности, усталости и применения средств физкультуры. Основами методики самомассажа (ОК-8).

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

5. Составитель рабочей программы: к. п. н., доцент кафедры физического воспитания Кожанов В. И.