Аннотация к рабочей программе дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки 45.03.01 Филология

Направленность (профиль): Зарубежная филология (английский язык и литература)

Квалификация выпускника - бакалавр

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

**Основные задачи дисциплины**:

* понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
* знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**В результате освоения дисциплин обучающийся должен:**

Знать:

* основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
* принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;
* методико-практические основы управления физической подготовкой;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Уметь:

* применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;
* применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования.

Владеть:

* основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;
* средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

**Содержание дисциплины (разделы, темы):**

**Лёгкая атлетика:**

* эстафетный бег;
* прыжки в длину.

**Общая физическая подготовка:**

* развитие выносливости;
* развитие силовых способностей и силовой выносливости;
* развитие скоростных способностей;
* развитие гибкости;
* развитие координации.