

Аннотация рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка» для направления подготовки 45.03.01 Филология.

Направленность (профиль) образовательной программы - Преподавание филологических дисциплин (русский язык и литература)

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения 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 изучения дисциплины:

- 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;
- 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;
- подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения

2.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД– 1УК-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ИД– 2УК-7 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

3. Содержание дисциплины

Развитие выносливости. Развитие быстроты. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие ловкости.