

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Наименование дисциплины (модуля)

Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)

### Наименование ОПОП ВО

45.03.02 Лингвистика. Перевод и переводоведение (английский язык)

### Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» является формирование физической культуры как неотъемлемой части профессионально-личностного развития обучающегося с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребности поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни, а также повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре с установкой на здоровый образ жизни;
- физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Содержание дисциплины по таким видам спорта, как Плавание, Гимнастика и Спортивные игры размещены в Приложениях 2, 3, 4 соответственно.

### Результаты освоения дисциплины (модуля)

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код компетенции	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения	
45.03.02 «Лингвистика» (Б-ЛГ)	ОК-8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной	Знания:	методические основы физического воспитания с учетом профессиональной деятельности;

		компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Умения:	применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического самосовершенствования, с учетом индивидуальных особенностей и этапов профессионального роста;
			Навыки:	способами самоконтроля и коррекции физического состояния для обеспечения полноценной социальной, культурной и профессиональной деятельности

## Основные тематические разделы дисциплины (модуля)

### 1 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Основы техники спортивной ходьбы.
- 3) Правила соревнования по спортивной ходьбе.
- 4) Основы техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции.
- 5) Основы техники легкоатлетического бега. Бег на средние дистанции.
- 6) Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### 2 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Основы техники легкоатлетического бега. Эстафетный бег.
- 3) Основы техники легкоатлетического бега. Бег с препятствиями.
- 4) Основы техники легкоатлетического бега. Барьерный бег.
- 5) Основы техники легкоатлетического бега. Кроссовый бег.
- 6) Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### 3 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Основы техники легкоатлетического бега. Бега на длинные дистанции.
- 3) Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.
- 4) Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с места.
- 5) Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега.
- 6) Правила соревнования по прыжкам.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### 4 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Техника легкоатлетических метаний. Техника метания мяча.
- 3) Техника легкоатлетических метаний. Техника метания гранаты
- 4) Правила соревнования по метанию.
- 5) Самостоятельные занятия легкой атлетикой.
- 6) Подбор средств легкой атлетики в зависимости от состояния здоровья и группы труда.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### 5 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

- 2) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие выносливости.
- 3) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие быстроты
- 4) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие гибкости.
- 5) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие силовых способностей.
- 6) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие ловкости.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### **6 семестр**

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие координационных способностей.
- 3) Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.
- 4) Физическая культура в режиме учебного дня студента.
- 5) Методика самоконтроля и подбора и проведения общеразвивающих упражнений.
- 6) Методика подбора и проведения физических упражнений.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### **Трудоемкость дисциплины (модуля) и виды учебной работы**

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Трудоёмкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудоёмкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттестации	
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
45.03.02 Лингвистика	ОФО	Бл1. ФК	1	0	55	0	54	0	1	0	3	3
45.03.02 Лингвистика	ОФО	Бл1. ФК	2	0	55	0	54	0	1	0	3	3
45.03.02 Лингвистика	ОФО	Бл1. ФК	3	0	55	0	54	0	1	0	3	3
45.03.02 Лингвистика	ОФО	Бл1. ФК	4	0	55	0	54	0	1	0	3	3
45.03.02 Лингвистика	ОФО	Бл1. ФК	5	0	55	0	54	0	1	0	3	3
45.03.02 Лингвистика	ОФО	Бл1. ФК	6	0	55	0	54	0	1	0	3	3

### **Составители(ль)**

*Барабаш О.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, Кафедра*

*физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Varabash@vvsu.ru*