РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

(Аннотация)

Для подготовки специалистов по специальности

**035701.65 «Перевод и переводоведение»**

специализация «Специальный перевод»

**Общая трудоемкость дисциплины: 5** зачетных единиц, **180** часов.

1. **Цель дисциплины**.

Физическая культура - одна из важнейших дисциплин обучения и воспитания в вузе, это - составная часть общей культуры и профессиональной подготовки студентов, неотъемлемая часть образовательного процесса, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Целями освоения учебной дисциплины (модуля) является 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.

Физическая культура дает знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирует мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Дисциплина обеспечивает общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяет психофизическую готовность студентов к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1. **Место дисциплины**

Дисциплина относится к разделу Физическая культура C4

**3.** **Требования к результатам освоения дисциплины:**

 Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ВПО направлен на формирование и развитие следующих общеобразовательных компетенций: ОК-15.

1. **Ожидаемые результаты**

В результате изучения дисциплиныстудент должен

**знать**:

основы физической культуры и здорового образа жизни.

**уметь:**

использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей

**владеть:**

системой практических умений и на­выков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизи­ческих способностей и качеств (с выполнением уста­новленных нормативов по общей физической и спор­тивно-технической подготовке)

**5. Содержание дисциплины**

 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Меры профилактики травматизма и правила безопасности при проведении занятий и соревнований по физической культуре. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

.