|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | |
| **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  **«Общая физическая культура»** | | |
| Уровень образования | **бакалавриат** | |
| Направление подготовки | 45.03.01 | Филология | |
| Профиль | Зарубежная филология (гебраистика) | |

* + - 1. Учебная дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Общая физическая культура».
      2. Курсовая работане предусмотрена.

## **Форма промежуточной аттестации**

|  |  |
| --- | --- |
| * + - 1. первый семестр | * + - 1. зачет |
| * + - 1. второй семестр | * + - 1. зачет |
| * + - 1. третий семестр | * + - 1. зачет |
| * + - 1. четвертый семестр | * + - 1. зачет |
| * + - 1. пятый семестр | * + - 1. зачет |
| * + - 1. шестой семестр | * + - 1. зачет |

## **Место учебной дисциплины в структуре ОПОП**

* + - 1. Учебная дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Общая физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

## **Цели и планируемые результаты обучения по дисциплине**

Целями изучения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Общая физическая культура» являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного

использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления

здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости);

- формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

## Формируемые компетенции и индикаторы достижения компетенций

| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора**  **достижения компетенции** |
| --- | --- |
| УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-УК-7.1  Выбор здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
| ИД-УК-7.2  Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
|  | ИД-УК-7.3  Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

## Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| по очной форме обучения – |  | **з.е.** | 328 | **час.** |