**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки **45.03.01 – Филология**

Направленность (профиль) – **Отечественная филология (для иностранных студентов)**

Квалификация **выпускника - бакалавр**

**Цель дисциплины** – формирование физической культуры личности.

**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 практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психо-физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психо-физическую 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 дисциплины студент 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:**

Раздел 1. Легкая атлетика. Эстафетный бег. Прыжки в длину.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростных способностей. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей.