**Физическая культура**

Составитель:

Савинова Е.И., ассистент каф.физ.воспит. ИФКиС

|  |  |
| --- | --- |
| Направление подготовки | 032700 Филология |
| Профиль подготовки | Прикладная филология (русский язык и литература) |
| Квалификация (степень) выпускника | Бакалавр |
| Цикл, раздел учебного плана | Б.4. |
| Семестр(ы) изучения | 1,2, 3, 4 |
| Количество зачетных единиц (кредитов) | 2 |
| Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) | Зачет |
| Количество часов всего, из них: | 400 |
| лекционные |  |
| практические | 400 |
| семинары | - |
| СРС |  |
| на экзамен/зачет |  |

**1.Цели освоения дисциплины**

Сформировать физическую культуру обучающегося как качество личности, обязательной составляющей ЗОЖ. Способствовать физическому совершенствованию студента.

**2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля).**

1. Знать: основы физической культуры и ЗОЖ.

2.Уметь: быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Владеть: средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

**3. Краткое содержание дисциплины**

Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности. Техника бега в неблагоприятных условиях. Комплексы специальных упражнений для освоения тренировочных программ бега на выносливость. Забеги в условиях соревнований. Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов, элементы классического стиля, свободного стиля. Спуски и подъемы. Контрольные старты.

Общая физическая подготовка. Силовые упражнения с применением гимнастических снарядов. Прыжковые упражнения.

**4. Аннотация разработана на основании:**

1. ФГОС ВПО по направлению 032700 Филология;

2. ООП ВПО по направлению 032700 Филология;

3. Аннотация к РПД утверждена на заседании кафедры физического воспитания ИФКиС СВФУ (протокол № 8 от «05» апреля 2011г.)