


УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«Минский государственный лингвистический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе учреждения
образования «Минский государственный
лингвистический университет»


Е.П.Бетенья

« 29 » июня 2023 г.

Регистрационный № УД-179/02/0017уч

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальностей:

6-05-0231-01 «Современные иностранные языки (с указанием языков)»;

6-05-0231-02 «Переводческое дело (с указанием языков)»;

6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации
(с указанием языков)»

2023 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы для учреждений высшего образования «Физическая культура», утвержденной 27.06.2017 г., регистрационный номер № ТД-СГ.025/тип.

Составители:

М.В.Лукашенко, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет»;

В.Я.Борисов, доцент учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет»;

А.Н.Юденко, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет».

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет»
(протокол № 6 от 28.03.2023);

Научно-методическим советом учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет»
(протокол № 10 от 29.06.2023).

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место учебной дисциплины «Физическая культура» определяется предметом ее изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности выпускника. Дисциплина «Физическая культура» входит в раздел учебного плана подготовки студентов 1-4 курсов очной (дневной) формы обучения. Является в соответствии с Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» обязательным в течение всего периода получения образования и в соответствии с образовательными стандартами для специальностей 6-05-0231-01 «Современные иностранные языки (с указанием языков)», 6-05-0231-02 «Переводческое дело (с указанием языков)», 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков)» – дополнительным видом обучения.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью общепедагогической, социально-гуманитарной и др. подготовки преподавателей иностранного языка, переводчиков, лингвистов, специалистов по межкультурной коммуникации.

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет» разработана в соответствии с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности МГЛУ. Учебная программа отражает специфику профиля университета, специальностей, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» предназначена для руководства в своей деятельности преподавателям и обучающимися учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет». Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и обучающегося в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются: обновленное содержание дисциплины, использование компетентностного подхода в обучении, значительное усиление роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, использование теоретико-методических основ физической культуры, обобщение и дифференцирование практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья, развития профессионально-личностных качеств обучающегося.

В учебной программе учтены требования образовательного стандарта для специальностей 6-05-0231-01 «Современные иностранные языки (с указанием языков)», 6-05-0231-02 «Переводческое дело (с указанием языков)», 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков)».

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для реализации обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- критерии состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;

УМЕТЬ:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;
- применять здоровьесберегающие технологии в жизнедеятельности;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- оценивать уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнять комплексы общеразвивающих, корригирующих физических упражнений и упражнений профессионально-прикладной направленности;

ВЛАДЕТЬ:

- методами оценки уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической подготовленности;
- методикой выполнения физических упражнений с целью оздоровления, физического и спортивного совершенствования.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование следующих компетенций:

УК - 9 – владеть навыками здоровьесбережения.

Содержание учебной дисциплины, формы контроля и технологии обучения направлены не только на приобретение обучающимися теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для освоения специальности, но и на развитие ценностно-личностного, духовного потенциала обучающихся, формирование у них гражданско-патриотических качеств, готовности к активному участию в экономической, социально-культурной и общественной жизни страны, на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья, способствует расширению и углублению знаний и навыков в области физиологии, биологии, педагогики, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

В соответствии с учебным планом специальности/направления специальности 6-05-0231-01 «Современные иностранные языки (с указанием языков)», 6-05-0231-02 «Переводческое дело (с указанием языков)», 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурной коммуникации (с указанием языков)» общее количество часов, отводимое на изучение учебной дисциплины «Физическая культура», составляет 560 академических часов, из них 16 часов отводится на реализацию теоретического раздела в течение всего периода обучения, 406 академических часов – практические занятия и 138 академических часов - самостоятельная работа студентов на третьем-четвертом курсе обучения (табл. 1).

Распределение часов по физической культуре предусмотрено на первых двух курсах в объеме не менее 4-х практических академических часов в неделю, на третьем-четвертом – 2-х практических академических часов в неделю и 2-х самостоятельных.

Учебная дисциплина изучается на протяжении первого – четвертого курсов.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине - зачет на 1 - 4 курсах в конце каждого семестра.

Форма получения высшего образования – очная (дневная).