

## **АННОТАЦИЯ**

### **к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата)**

#### **Цель освоения дисциплины**

Освоение дисциплины осуществляется с целью формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры, здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» - дисциплина базовой части цикла дисциплин Блока 1 структуры программы бакалавриата.

#### **Объем, структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы (72 часа).

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры. Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.