

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины «Физическая культура»**  
**по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»**

**1. Цели освоения дисциплины:**

- формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

**2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

**ОК-8** - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины.**

В результате освоения дисциплины студент должен:

**знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста; законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта; методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности;

**уметь:** самостоятельно работать с учебной, справочной и учебно-методической литературой; Осуществлять выбор информационной технологии для повышения эффективности своей деятельности. Осуществлять в сети Интернет поиск необходимой информации. Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья; достигать жизненных и профессиональных целей. Уметь самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического совершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;

**владеть:** составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля. Выполнять основные приёмы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

**4. Содержание дисциплины:**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы ЗОЖ студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Разработчик:** доцент кафедры сервиса и туризма М.Р. Еникеев

**Зав. кафедрой сервиса и туризма**

 **И.С. Пудякова**

**Начальник учебно-методического  
управления**

 **Н.И. Скоморохова**