

# **АННОТАЦИЯ**

## **рабочей программы учебной дисциплины «Прикладная физическая культура»**

**по направлению подготовки 37.03.01 Психология  
по профилю подготовки Общий**

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к «Элективным дисциплинам (модулям)». Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы средней школы по следующим предметам: физическая культура, история, анатомия, безопасность жизнедеятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность в быденной жизни и профессиональной деятельности.

**уметь:** реализовывать знания по практическим основам физической культуры и здорового образа жизни; учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью в целях поддержания работоспособности.

**владеть:** основами по физической культуре; методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; навыками организации и проведения оздоровительных, профессионально-прикладных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

### **3. Краткое содержания курса**

Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Плавание. Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **4. Трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет 328 часа. Продолжительность изучения дисциплины 1-6 семестр (очная форма обучения) и 2 семестр (заочная форма обучения).

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета в 1,3,4,6 семестре (очная форма обучения) и 2 семестре (заочная форма обучения).