

# АННОТАЦИЯ

## рабочей программы учебной дисциплины «Прикладная физическая культура»

**по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование**  
(с двумя профилями подготовки)  
**по профилю подготовки Немецкий язык. Французский язык**

### 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.

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета в 2,4,6 семестре.