

# АННОТАЦИЯ

## рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

**по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика**  
**по профилю подготовки Теория и практика межкультурной коммуникации**

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «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 «Физическая культура» относится к базовой части блока 1 "Дисциплины (модули)". 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; социальную роль физической культуры в всестороннем развитии личности, содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность в обыденной жизни и профессиональной деятельности.

**уметь:** реализовывать знания по практическим основам физической культуры и здорового образа жизни; применять средства и методы физической культуры для воспитания физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.

**владеть:** основами по физической культуре; методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

### 3. Краткое содержание курса

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. 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. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Общая физическая подготовка. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### 4. Трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Продолжительность изучения дисциплины 4,6 семестр.

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