

**Аннотация рабочей программы  
по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»**

Наименование дисциплины	Физическая культура
Место дисциплины в ОПОП, индекс дисциплины	Дисциплина Б1.О.39 «Физическая культура» реализуется в рамках обязательной части блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы
Общая трудоемкость	2 зачетные единицы, 72 часа
Семестр изучения	1
Форма итогового контроля знаний	Зачет
Цель и задачи изучения дисциплины	<p><b>Цель освоения дисциплины:</b> формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Задачи дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>• знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>• формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</li> <li>• овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.</li> </ul>
Содержание дисциплины	<p>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающегося.</p> <p>Тема 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>Тема 3. Средства физической культуры.</p> <p>Тема 4. Основные составляющие физической культуры</p> <p>Тема 5. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.</p> <p>Тема 6. Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие.</p> <p>Тема 7. Оптимизация сопряжённой деятельности обучающихся в учёбе и спортивном совершенствовании.</p> <p>Тема 8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека.</p> <p>Тема 9. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.</p> <p>Тема 10. Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>
Используемые инструментальные и программные средства	Учебная основная и дополнительная литература, электронные ресурсы, Интернет - источники
Формы промежуточного контроля знаний	Тестовые задания, контрольные задания, доклады