

	<p align="center"><b>Министерство культуры Российской Федерации</b></p>
	<p align="center"><b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный институт культуры»</b></p>
	<p align="center"><b>Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура»</b></p>

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<b>Кафедра:</b>	<b>физического воспитания</b>
<b>Зав. кафедрой:</b>	<b>Бледнова В. Н.</b>
<b>Исполнено:</b>	<b>Бледновой В. Н.</b>
<b>Форма обучения:</b>	<b>очная</b>
<b>Объем в зач. ед.:</b>	<b>2 з. е.</b>
<b>Форма промежуточной аттестации:</b>	<b>зачет</b>

Санкт-Петербург  
2016

Санкт-Петербургский государственный институт культуры		Стр. 2 из 2
<b>АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>		Версия: 1

Дисциплина «**Физическая культура**» посвящена формированию социально-значимых представлений о роли физической культуры в развитии личности. Курс предполагает рассмотрение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни. Особое внимание уделяется направленному использованию социально-биологических и педагогических основ физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

ОК-8 способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.

#### **Темы занятий:**

Раздел 1. Тема 1. Основные понятия и социально-биологические основы физической культуры. Значение физической культуры в обеспечении здоровья

Раздел 2. Тема 1. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма

Тема 2. Проектирование режима оптимальной двигательной активности. Методика использования дополнительных средств физической культуры.

Тема 3. Методика развития различных видов выносливости.

Тема 4. Методика развития быстроты и силы.

Тема 5. Методика развития гибкости.

Тема 6. Методика развития ловкости и координационных способностей.

Тема 7. Методика занятий спортивными играми.

Тема 8. Методика занятий фитнесом.

### **Образовательные технологии:**

В процессе освоения данной учебной дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- лекционные занятия, сопровождаемые слайд-лекциями, подготовленными в среде MS PowerPoint;
- методико-практические занятия с использованием специального медицинского оборудования (тонометры, спирометры, динамометры и др.) и компьютерных программ для самообследования функционального и физического состояния, уровня здоровья (использование технических измерительных средств);
- ролевая и сюжетно ролевая игра.

Согласовано:  
Начальник  
учебно-методического управления



А.Н. Миронова