

	Министерство культуры Российской Федерации
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный институт культуры»
	Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление 45.03.02 Лингвистика

Иностранные языки в преподавательской и переводческой деятельности

Кафедра: физического воспитания

Зав. кафедрой: доцент, к. б. н. Бледнова В. Н.

Исполнено: доцент, к. п. н. Камачева Е. А.

Форма обучения: очная

Объем в зач. ед.: 2 з. е.

**Форма промежуточной
аттестации: Зачет**

**Санкт-Петербург
2018**

Санкт-Петербургский государственный институт культуры		Стр. 2 из 2
АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	Версия:	1

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на формирование 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.

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:

- 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