

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

**Б1.В.ДВ.02.02 «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ»**

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА  
по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование

**Направленность:**

профиль «Информационные технологии в музыкальном образовании»

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения ООП:** 4 года

**Кафедра** культурологии, педагогики и искусств

Составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО  
по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Утверждено на заседании УМС  
Протокол № 01/08/19 от **30.08.2019**

Санкт-Петербург  
2019

## Содержание

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	2
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	2
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
5. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки и будущей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины обеспечивает формирование у студентов универсальных компетенций, предусмотренных Федеральным Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования:

УК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теоретические основы физической культуры» (Б1.В.ДВ.02.02) относится к обязательным дисциплинам Блока 1 части, формируемой участниками образовательных отношений. Данная дисциплина взаимосвязана со следующими дисциплинами: Физическая культура и спорт (Б1.О.05) и Безопасность жизнедеятельности (Б1.О.04) Блока 1 (модули) – Обязательная часть, Фитнес (Б1.В.ДВ.02.01) Блока 1 – Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

*Знать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности человека;
- правила и способы планирования индивидуальных спортивных занятий различной целевой аудитории.

*Уметь:*

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий по физической культуре.

*Владеть:*

– навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, в том числе при участии в массовых спортивных соревнованиях.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебной деятельности	Всего часов/з.е.	Семестр							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Общая трудоемкость	328								
Контактная работа	328								
лекции									
практические занятия	328	36	36	36	36	54	54	36	40
Промежуточная аттестация, в том числе:									
курсовая работа (курсовой проект)									
контрольная работа									
экзамен									
зачет									8
Самостоятельная работа	36								

### 5. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

**Разработчик:**  
РХГА