

Аннотация учебной дисциплины	
Наименование дисциплины	Физическая культура
Основные образовательные программы, в которые входит дисциплина	Дисциплина входит в базовую часть профессионального цикла основной образовательной программы всех специализаций подготовки бакалавров по направлению 45.03.02 «Лингвистика».
Объём дисциплины *	2 ЗЕ (72 часов)
Объём учебных занятий студентов *	72 (часов)
1. Цели и задачи дисциплины:	
<p>Цель и задачи учебного курса « Физическая культура » - 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>	
2. Краткое содержание дисциплины	
<p>В ходе изучения дисциплины рассматриваются следующие основные темы.</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика, практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	