

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Московский социально-педагогический институт»
Факультет коррекционной педагогики и специальной психологии

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.О.15 «Физическая культура и спорт»

Специальность
37.05.01 Клиническая психология
(уровень специалитета)

Направленность (профиль)
Клиническая психодиагностика, психокоррекция и психотерапия

Форма обучения
Очная

Москва – 2023

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Сформировать мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, установку на здоровый образ жизни.
3. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Содержание дисциплины:

Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.

Реабилитационная, адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни.

Спорт, индивидуальный выбор видов спорта и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Рекреационная физическая культура.

Основы спортивной тренировки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Обеспечить понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Сформировать мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, установку на здоровый образ жизни.

3. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации

	Общий объём дисциплины		Объём в академических часах						
			Объём самостоятельной работы	Объём контактной работы обучающихся с преподавателем					КСР
	В зач. ед.	В академ. часах		Всего	Виды учебных занятий				
					Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
Очная форма обучения	3	108	56	52	42	16	26	10	

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции наименование компетенции	Код, наименование и содержание индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. ИУК-7.2. Планирует свое	На уровне знаний: – знает роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	работоспособности; – методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для восстановления сил в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки. На уровне умений: – умеет выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; – использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности. На уровне навыков: – владеет навыками формирования, поддержания и использования конструктивных общефизических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; – применения полученных знаний в процессе формирования здорового образа жизни.
---	---	--