

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

Аннотация рабочей программы дисциплины

**Б1.В.ДВ.07.02 «Физическая культура и спорт. Общая физическая
подготовка»**

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. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности работоспособности к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Развить и совершенствовать двигательные (физические) способности с применением средств и методов физической культуры.
2. Сформировать систему специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, профессионально значимые качества и свойства личности.
3. Дать методику формирования и выполнения комплекса упражнений общеразвивающей направленности для самостоятельных занятий, способов самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

Содержание дисциплины:

- Основы базовых видов спорта.
- Развитие силовых способностей.
- Развитие скоростных способностей.
- Развитие координационных способностей.
- Развитие выносливости.
- Развитие гибкости.

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель:

формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности для будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Развить и совершенствовать двигательные (физические) способности с применением средств и методов физической культуры.
2. Сформировать систему специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, профессионально значимые качества и свойства личности.
3. Дать методику формирования и выполнения комплекса упражнений общеразвивающей направленности для самостоятельных занятий, способов самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

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

Форма обучения	Общий объём дисциплины		Объём в академических часах*						
			Объём самостоятельной работы	Объём контактной работы обучающихся с преподавателем					
	В зач.ед.	В академ. часах		Всего	Виды учебных занятий			КСР	Промежуточная аттестация (зачет)
					Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
Очная	-	328	-	328	328	-	328		

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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает и применяет здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Планирует свое 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.	На уровне знаний: – Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; – специальные средства аэробной направленности для поддержания и укрепления здоровья. На уровне умений: – умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития; – правильно оценивать свое физическое состояние и регулировать физическую нагрузку; – использовать технические средства и инвентарь для повышения

		эффективности занятий физическими упражнениями; – составлять комплексы упражнений аэробной направленности для самостоятельных занятий. На уровне навыков: – владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности; – выполнения комплекса упражнений аэробной направленности для самостоятельных занятий с учётом правил личной гигиены и рационального режима труда и отдыха.
--	--	--