

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки: 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Практическая психология

Форма обучения: Очная

1. **Наименование дисциплины** - «Физическая культура и спорт»
2. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

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

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физической культуры и спорта для организма и личности занимающегося УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения; преодолевать искусственные и

	активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; Владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.
--	---	--

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б 1. Б. 05 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 и изучается в 1 семестре.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов

Объем дисциплины в зачетных единицах составляет - 2 з.е. (72 академических часа)

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем – 18 час.

в том числе на:

лекции – 18 час.,

практические занятия (семинары) – 0 час.,

количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 50 час.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры
3.	Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
	Форма промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре