

Аннотация по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Лекции	4,00
2	Практические занятия	30,00
3	Контроль самостоятельной работы	2,00
4	Самостоятельная работа	34,00
5	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	2,00
Общая трудоёмкость (в часах)		72,00

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

2. Цели и задачи дисциплины

Цель

Физическое воспитание обучающихся, 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 жизни и профессиональной деятельности клинического психолога.

Задачи

- 1 Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- 2 Выработать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения профессией клинического психолога.
- 3 Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- 4 Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.
- 5 Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к оптимальному двигательному режиму, прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом и желание к отказу от вредных привычек.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Дескриптор	Описания	Формы контроля
7	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	Инд.УК7.2. Планирует свое рабочее и свободное	Знать	специальную терминологию и правила соревнований по легкой атлетике;	контрольная работа; устный опрос

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		нормы и правила безопасной организации и проведения занятий.	
			Уметь	разрабатывать индивидуальный двигательный режим.	контроль выполнения практического задания;
			Владеть	Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц	прием контрольных нормативов прием контрольных упражнений
		Инд.УК7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать	Технику выполнения основных видов двигательной деятельности.	контрольная работа;
			Уметь	контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.	устный опрос контроль выполнения практического задания;
		Инд.УК7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать	Закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков.	прием контрольных нормативов прием контрольных упражнений
			Уметь	Применять средства физической культуры для направленного развития физических качеств.	контроль выполнения практического задания;
			Владеть	Навыками самоконтроля физического состояния и физического самосовершенствования.	прием контрольных нормативов прием контрольных упражнений

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Трудоемкость модуля		Содержание модуля
		з.е.	часы	
1	Легкая атлетика	1,00	36,00	1 Инструктаж по технике безопасности. Легкоатлетическая терминология. Правила соревнований по легкой атлетике. 2 Обучение технике движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. 3 Обучение технике спринтерского бега. 4 Сдача контрольного норматива – бег на 100 м. 5 Обучение технике прыжка в длину с разбега. 6 Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега. 7 Обучение технике бега на средние дистанции. 8 Сдача контрольного норматива – бег на 2000 м.(девушки), 3000 м.(юноши). 9 Обучение технике эстафетного бега.

2	Общая физическая подготовка	1,00	36,00	1	Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде. Переноска лыж. Надевание лыж.
				2	Обучение технике попеременного двухшажного хода.
				3	Сдача контрольного норматива: бег на лыжах 3000м (девушки), 5000 м (юноши)
				4	Строевые упражнения: обучение поворотам на месте (налево, направо, кругом); построению в одну, две, три шеренги.
				5	Обучение технике смыканий и размыканий; Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; повороты на месте (налево, направо, кругом).
				6	Обучение технике движение рук при плавании способом кроль на груди.
				7	Совершенствование техники движения рук при плавании способом кроль на груди
				8	Сдача контрольного норматива «плавание 50 м».