

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.Б.50 Физическая культура и спорт

Кафедра физической культуры

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- ознакомление с социально-биологическими основами физической культуры;
- изучение основ здорового образа и стиля жизни;
- ознакомление с оздоровительными системами и спортом (теория, методика, практика);
- овладеть профессионально-прикладной физической подготовкой;
- индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- изучение методики основ самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина Б1.Б.50 Физическая культура и спорт относится к базовой части основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) 37.05.02 Психология служебной деятельности специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности».

Дисциплина изучается на 1,2 курсах в 1 и 3 семестрах. Данная дисциплина логически и содержательно - методически связана со следующими дисциплинами: «Прикладная физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1. Перечень осваиваемых компетенций

В соответствии с требованиями ФГОС ВО (утв. приказом Минобрнауки России от 19.12.2016 № 1613) по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности» процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК – 9).

3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

Для компетенции **ОК-9** - способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:
Знать:
- теоретические и методические основы физического воспитания
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
- способы контроля и оценки физической нагрузки, подготовленности и физического развития
Уметь:
- применять теоретические знания при организации самостоятельных и учебно-тренировочных занятий, пользоваться методами и средствами ППФП
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
- самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья; правильно оценивать свое физическое состояние; регулировать физическую нагрузку
Владеть:
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- владеть средствами и методами физической культуры для подготовки к будущей профессиональной деятельности

4. Общий объем дисциплины:

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

5.Дополнительная информация:

Учебные занятия проводятся в форме:

- обязательных практических занятий;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий и консультаций;
- самостоятельных занятий по заданию и с периодическим контролем преподавателя;

Разработчик: И.В.Колбасова, старший преподаватель.