

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	Уровень сформированности	Дескриптор	Описания	Формы контроля
8	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для	Базовый	Знать	Специальную терминологию и правила соревнований по легкой атлетике;	тестирование

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			нормы и правила безопасной организации и проведения занятий. Технику выполнения основных видов двигательной деятельности. Закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков.	
			Уметь	Применять средства физической культуры для направленного развития физических качеств; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.	контрольная работа

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 Техника движения ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.
				3 Техника спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанциям.
				4 Техника прыжка в длину с разбега (техника разбега; техника последних ритмичных шагов разбега; отталкивание; полет; приземление).
				5 Техника бега на средние дистанции.
				6 Техника эстафетного бега.
				7 Техника челночного бега, СБУ.
				8 Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.
				9 Подвижные игры и эстафеты.
2	Общая физическая подготовка	1,00	36,00	1 Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде. Переноска лыж. Надевание лыж. Основные приемы строевой подготовки на лыжах и подача команд.
				2 Техника попеременного двухшажного хода.
				3 Техника одновременного двухшажного хода.

				4	Строевые упражнения: обучение поворотам на месте (налево, направо, кругом); построению в одну, две, три шеренги.
				5	Техника смыканий и размыканий.
				6	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Требования по соблюдению мер личной гигиены.
				7	Техника плавания способом кроль на груди, на спине, техника дыхания кроль на груди.
				8	Техника плавания способом брасс.