

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;	контрольная работа; устный опрос

	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.	контроль выполнения практического задания; прием контрольных нормативов
				Владеть	Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Навыками самоконтроля физического состояния и физического самосовершенствования.	прием контрольных упражнений; проверка практических навыков

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 техники 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».