

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины (модуля) Б1.Б.42«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

*Направление подготовки:* 37.03.01 Психология

*Направленность (профиль):* Общий профиль

*Программа подготовки:* академический бакалавриат

*Квалификация (степень):* бакалавр

*Форма обучения:* очная; заочная

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 ч.)

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 **Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Для достижения цели ставятся **задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной
- физической подготовленности к будущей профессии и быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП

2.1. Для успешного освоения дисциплины студент должен **знать:**

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- о профессиональных заболеваниях и вредных привычках;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- уметь выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- владеть приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни;
- средства и методы повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и в службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины.

**ОК-8:** овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3.2. Результаты освоения дисциплины.

**Знать** - методы сохранения и укрепления физического здоровья и умения использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Уметь** - самостоятельно проводить тренировочные занятия по физической культуре.

**Владеть** - личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Виды учебной работы:** практические занятия.

Изучение дисциплины заканчивается зачетом во 2 семестре.

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии:

- лекции с использованием наглядных пособий, мультимедийного оборудования,
- практические занятия в форме групповых дискуссий, круглых столов, пресс-конференций, деловых и ролевых игр.

### **6. КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ**

Промежуточная аттестация проводится в форме: *зачета в 1 семестре*.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 - Психология, профиль подготовки – «Общий профиль».

**Разработал:** *З.М. Гогоберидзе*, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и общественного здоровья Карачаево-Черкесского государственного университета имени У.Д. Алиева.