

Аннотация
рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»
Направление подготовки: 37.03.01 Психология
Направленность (профиль): Общий профиль
Квалификация: бакалавр

Цель и задачи изучения дисциплины	Целью изучения дисциплины 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. Задачи дисциплины: 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; 2.знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; 3.формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; 4.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; 5.приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе; 6.создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
Место дисциплины в учебном плане	Б1.О.37
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	2/72
Семестр	1
Формируемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

	ОПК-8. Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	Знать: (УК- 7) виды физических упраж-нений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (ОПК-8) принципы функционирова-ния группы и работы в ко-манде, групповые процессы и способы управления со-циальным взаимодействием Уметь: (УК- 7) применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для со-хранения и укрепления здоровья, психофизиче-ской подготовки и само-подготовки к будущей жизни и профессиональ-ной деятельности; ис-пользовать творчески средства и методы физи-ческого воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовер-шенствования, формиро-вания здорового образа и стиля жизни (ОПК-8) управлять своим рабочим временем и ресурсами для достижения поставленных целей. Владеть: (УК- 7) средствами и методами укрепления индивиду-ального здоровья, физи-ческого самосовершен-ствования (ОПК-8) Владеет методами планиро-вания и координации дея-тельности группы для ре-шения поставленной зада-чи.
Содержание дисциплины	Раздел 1. Легкая атлетика Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию. Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания Раздел 2. Баскетбол. Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний). Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения Учить тактике игры в баскетбол. Совершенствование техники игры Совершенствование тактике игры в защите Раздел 3. Волейбол. Основы техники безопасности. Учить тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча Обучение тактике нападающего удара Обучение тактике блокирования

	Раздел 4. Туризм. Учить технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи. Учить элементам техники горного туризма. Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе. Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты. Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях 2 семестр Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты. Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях Раздел 2. Баскетбол. Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний). Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения Учить тактике игры в баскетбол. Совершенствование техники игры Совершенствование тактике игры в защите Раздел 3. Волейбол. Основы техники безопасности. Учить тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча Обучение тактике нападающего удара Обучение тактике блокирования Раздел 4. Легкая атлетика Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выхода из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию. Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания Раздел 4. Туризм. Учить технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи. Учить элементам техники горного туризма. Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.
Виды учебной работы	Лекции, практические занятия, тесты, самостоятельная работа.
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	

а) основная литература

1. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. - М.: МГУУ ПМ, 2014. - 140с.
3. 3.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
5. Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др.]. - М.: МГУУ ПМ, 2013-152 с.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю.И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 445 с.

б) дополнительная учебная литература

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288 с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
5. .Содержаниеи направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010 - 93 с.
6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

в) ресурсы Интернет

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> - Режим до-ступа: по подписке. - Текст: электронный.

Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/155509> - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).-ISBN.978-5-16-015719-1.-URL:<https://znanium.com/catalog/product/1361807> - Режим до-ступа: по подписке. - Текст: электронный.

Форма промежуточной аттестации	зачет.
Разработчик	Гогоберидзе З. М.