

**Аннотация
рабочей программы дисциплины**

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Педагог-психолог

Квалификация: бакалавр

Цель и задачи изучения дисциплины	<p>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.</p> <p>Задачи дисциплины:</p> <p>1. знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>2. формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</p> <p>3. 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;</p> <p>3. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе;</p> <p>3. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p>
Место дисциплины в учебном плане	Б1.О.10
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	2/72
Семестр	1
Формируемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.
Знания, умения и навыки, получаемые	Знать:

<p>в результате освоения дисциплины</p>	<p>- должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <hr/> <p>Уметь:</p> <p>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Владеть:</p> <p>- принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>Раздел 1. Легкая атлетика Обучение технике бега на короткой дистанции. Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м), Обучение технике прыжка с места. 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. Раздел 3. Волейбол. Основы техники безопасности. Обучение тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча. Раздел 4. Туризм. Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам техники горного туризма. Обучение топографической подготовке. Обучение ведению туристическо-краеведческой работе в походе.</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Развитие физических качеств:</p> <p>а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.</p> <p>Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях 2 семестр.</p> <p>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Раздел 2.</p> <p>а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.</p> <p>Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях</p> <p>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. Обучение тактике игры в баскетбол. Раздел 3. Волейбол. Основы техники безопасности. Учить тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча Раздел 4. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткой дистанции:</p> <p>а) обучение правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) обучение технике выхода из низкого старта в) обучение технике бега по дистанции г) обучение технике финишированию.</p> <p>Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):</p> <p>а) обучение технике выполнения высокого старта б) обучение технике бега по дистанции</p>

	<p>в) обучение технике бега на поворотах г) обучение правильному дыханию на дистанции. д) обучение правильному финишированию</p> <p>Обучение технике прыжка с места: а) обучение правильному исходному положению перед прыжком б) обучение технике отталкивания двумя ногами в) обучение е технике полета после отталкивания</p> <p>Раздел 4. Туризм. Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам технике горного туризма. Обучение топографической подготовке. Обучение ведению туристическо-краеведческой работе в походе.</p>
<p>Виды учебной работы</p>	<p>Практические занятия</p>
<p>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</p>	
<p>Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/183498 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p> <p>2.Физическая культура : учебник / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин. — Омск : ОмГУ, 2023. — 200 с. — ISBN 978-5-7779-2663-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/383774 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p> <p>3.Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/403301 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p> <p>4.Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 215 с. — ISBN 978-5-222-35159-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/318725 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p>	
<p style="text-align: center;">б) дополнительная учебная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента : учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрющенко. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — ISBN 978-5-4479-0046-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/100838 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Физическая культура студента : учебное пособие. — Самара : СамГУПС, 2018. — 228 с. — ISBN 978-5-98941-281-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/130429 (дата обращения: 10.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 	

Форма промежуточной аттестации	1 семестр - зачет
Разработчик	<i>Джукаев М. Х.</i>