

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 28.09.2022 17:28:19
 Уникальный программный ключ:
 c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное
 образовательное учреждение
 высшего образования
 «Сочинский государственный университет»

57.5.3.

СОГЛАСОВАНО
 Декан факультета
 факультета
 И.О. Макаревич
 30.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УР/КОД
 И.И. Ершова
 30.09.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
 Физическая культура и спорт

Шифр и направление подготовки: 27.03.01 «Педагогическое образование»
 Квалификация выпускника: бакалавр
 Профиль подготовки бакалавра: Педагогический и прикладной педагогический
 Форма обучения: Заочная
 Выпускная кафедра: Методика преподавания и социальная компетенция

Кафедра-разработчик рабочей Программы: Кафедра физической культуры и спорта

Год набора - 2020

Курс	Учебная нагрузка (час/нед.)	Лекционные занятия (час.)	Практич. занятий (час.)	Лаборат. занятий (час.)	СРС (час.)	КР/КЭР	КРЭ	Формы промежуточной аттестации (зачет)
ФФО								
2	72/2	4	-	-	64	-	+	Зачет (4)
Итого	72/2	4	-	-	64	-	+	Зачет (4)

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена и соответствует с требованиями ФГОС ВО 3+ по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 г. № 946

Рабочую программу составил: Мухомнова Г.Р., преподаватель

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 1 от 31.08 2020 г.

Заведующий кафедрой

Овсянникова Н.И.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления 37.03.01 «Психология»

Протокол № 01 от 30.08 2020 г.

Президент УМСП

Мазаренская Ю.С.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и методического обеспечения

Васильченко В.И.

ЛІСТ РЕГИСТРАЦІЇ ІЗМЕНЕНИЙ РІД

Робоча програма перетверджена на 202 / 202 / учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от « 01 » 07 202 / г. В программу внесены дополнения (или) изменения.

Дополнено в учебный год.

Заведующий кафедрой

Б.М. Заминский И.А.

Робоча програма перетверджена на 202 / 202 / учебный год, протокол № _____ заседания кафедры от « _____ » _____ 202 / г. В программу внесены дополнения (или) изменения.

Заведующий кафедрой

Робоча програма перетверджена на 202 / 202 / учебный год, протокол № _____ заседания кафедры от « _____ » _____ 202 / г. В программу внесены дополнения (или) изменения.

Заведующий кафедрой

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	3
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1 Тематический план дисциплины	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	7
4.3 Формы и содержание лекций и промежуточной аттестации по дисциплине	9
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	10
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	10
5.3 Образовательные технологии	11
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	11
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	11
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Формирование знаний «душно-стратегических» целей физической культуры и здорового образа жизни.
3. Повышение роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОИ НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку 1 «Дисциплины (модули)» базовой части учебного плана основной образовательной программы направления подготовки 37.03.01 «Психология».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания основ физической культуры и здорового образа жизни, средств и методов физической культуры, умение использовать здоровьесберегающие технологии, владение способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1

Код компетенции по ФГОС ВО	Наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
Общекультурные компетенции		
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.</p>

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Код компетенции по ФГОС ВО	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
Общекультурные компетенции				

ОК-4	Способность применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- основы физической культуры и здорового образа жизни; - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой	- применять средства и методы физической культуры для укрепления и укреплению здоровья; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического совершенствования личности	- системной практических умений и навыков, обеспечивающих социальное и укрепление здоровья; - способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
------	--	--	---	---

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ темы	Наименование темы дисциплины	Количество часов работы обучающихся в организационном плане	Виды учебных нагрузок и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Итого часов
2 курс							
1	Общая физическая подготовка	4	4	-	-	44	48
2	Контрольная работа	-	-	-	-	20	20
	Зачет	-	-	-	-	-	4
Итого		4	4	-	-	64	72

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, час.	Краткое описание занятия	Формирование компетенций (показ)	Связь с нац. стандартом
2 курс					
1	Общая физическая подготовка	2	Воспитание физических качеств: воспитание гибкости, воспитание силы.	ОК-8	[1-6]
2	Общая физическая подготовка	2	Воспитание физических качеств: воспитание выносливости, воспитание быстроты, воспитание ловкости.	ОК-8	[1-6]
Итого:		4			

4.1.2 Практические занятия не предусмотрены

4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, часы	Имя СРС	Формы учебных компетенции (коды)	Ссылка на литературу
2 курс					
1	Общая физическая подготовка	3	Лекция. Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
2	Общая физическая подготовка	6	Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. Подготовка к тестированию.	ОК-8	[1 - 6]
3	Общая физическая подготовка	3	Сила. Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
4	Общая физическая подготовка	6	Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к тестированию.	ОК-8	[1 - 6]
5	Общая физическая подготовка	1	Выносливость. Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
6	Общая физическая подготовка	1	Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. Подготовка к тестированию.	ОК-8	[1 - 6]
7	Общая физическая подготовка	1	Адресность. Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
8	Общая физическая подготовка	2	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Подготовка к тестированию.	ОК-8	[1 - 6]
9	Общая физическая подготовка	5	Антропометрические способности. Изучение теоретического материала. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	ОК-8	[1 - 6]
10	Общая физическая подготовка	2	Выполнение комплекса упражнений для развития координационных способностей. Подготовка к тестированию.	ОК-8	[1 - 6]
11	Контрольная работа	20	Выполнение контрольной работы	ОК-8	[1 - 6]
Всего:		64			

4.1.5 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература:

1. Бищенко, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Бищенко, О. В. Веленищан. — Саратов : Вузовское образование, 2016. —

270 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

2. Алешин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алешин, С. Ю. Татарова, В. И. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

3. Ивашев, В. И. Физическая культура студентов и жизнь : учебник / В. И. Ивашев. — Москва : Гардарики, 2015. — 366 с. : ил. — ISBN 5-8297-0144-4 (в пер.). — Текст : непосредственный.

4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храшина. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79010.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

5. Нобилова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Нобилова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

6. Пискарев, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Пискарев. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базе данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными научными организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Самарского государственного университета : база данных. — Сочн. [2017-]. — URL: <http://ib.sgu.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Текст : электронный.

2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. — URL: <http://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

3. Springer Nature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG Part of Springer Nature. — URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4. IPRBooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRBooks ; ООО «АВ Пи Эр Медиа». — электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». — Саратов, [2010-]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». — Москва, [2011-]. — URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. — Москва, [2004-]. — Режим доступа: <https://necb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Пеллиадзе. ООО «ПОЛПРЕД Справочники» – Москва, [1997-]. – URL: <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Ителес». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

За библиотекой:

 E.S. Масина

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Содержание текущей аттестации по дисциплине расширяется в форме оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- тематику контрольных работ;
- вопросы к занятию.

Вопросы для подготовки к занятию:

1. Общая физическая подготовка, цель и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, цель и задачи.
3. Физические упражнения как средства физического воспитания студентов.
4. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
5. Комплекс упражнений для развития гибкости.
6. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методика развития силы.
7. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия силовых упражнений на организм студента?
8. Комплекс упражнений для развития силы.
9. Спортивная подготовка.
10. Методические принципы физического воспитания студентов.
11. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия естественноресурсных факторов на организм студента?
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
13. Средства физического воспитания студентов.
14. Методы физического воспитания студентов.
15. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методика развития выносливости.
16. Комплекс упражнений для развития выносливости.
17. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методика развития.
18. Комплекс упражнений для развития быстроты.
19. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?
20. Дайте характеристику двигательного качества ловкость. Воспитание ловкости (координация движений).
21. Комплекс упражнений для развития ловкости.
22. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их критика

характеристика.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекций и самостоятельных занятий. Комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины составляет:

1. Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.
2. Рекомендации по изучению учебно-методических материалов.
3. Разъяснения по поводу выполнения домашних заданий, написания контрольной работы.
4. Рекомендации по подготовке к зачету.

Методические рекомендации студентам по подготовке написания контрольной работы.

В ходе написания контрольной работы бакалавры должны при помощи рекомендованной литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить обзорный материал.

Домашняя работа над рекомендованными изданиями и выполнение контрольной работы должны принести студентам навыки работы со специальной литературой, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений в письменной форме. Изучение рекомендуемых источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, сводом вопросов по изученным знаниям путем ответов на поставленные вопросы.

Контрольную работу студент должен выполнить в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ.

В начале семестра студенты выбирают тему, в течение семестра консультируются с преподавателем по возникающим у них вопросам, за 2 недели до окончания семестра сдают оформленную контрольную работу на проверку преподавателем.

Задачи, решаемые студентом при выполнении контрольной работы:

- активизация полученных теоретических знаний;
- творческое отношение к изучаемой теме;
- приобретение опыта самостоятельной работы над литературой;
- получение практических навыков самостоятельного исследования конкретной проблемы.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт». К зачету студент должен выполнить:

- контрольную работу.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование знаний, умений и навыков, познавательной деятельности и обеспечивает интерес к практическим занятиям.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, плана работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в выборе изучаемых материалов, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы;
- контроль усвоения знаний, приобретение навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мероприятия по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- включает индивидуальные задания, учебно-методических материалов, тем контрольных работ со списком рекомендуемой литературы, образцов заданий самонаблюдения и выношения СРС и т.д.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

5.3 Образовательные технологии

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, важных вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

При проведении лекционных занятий используется как классический метод чтения лекционного курса, представляющий как устное изложение преподавателем учебного материала, который воспринимается студентами на слух и записывается (инспектируется) ими в тетрадь, или на плашетах, так и инновационные методы чтения лекций, в т.ч. основанные на применении новейших технологий («лекция-диалог», «проблемная лекция»), в ходе которых студенты овладевают знаниями, умениями, навыками предметной деятельности и развивают свои личностные качества, в т.ч. и способности к самообучению.

Обязательным условием освоения студентом учебного материала дисциплины является использование им информационных технологий, т.е. использование им электронных образовательных ресурсов (электронные учебные пособия, размещенные во внутренней и внешней сети) при подготовке к занятию и выполнению контрольной работы.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Методические обеспечения образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний специальной группы, инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяются программой дисциплины в фоновом образовательном средстве, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентами специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Студенты специальной группы (предоставляют справки определенного образца) имеющие ограничения возможностей здоровья и инвалиды (предоставляют справки КЭК), в начале учебного года приносят справки о состоянии здоровья и рекомендации о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, формируются списки и организованы занятия совместно с другими обучающимися в основных группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: Ноутбук,

- Пакеты ПО общедоступны, лицензия OS Microsoft Windows
- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры.
- Мультимедийные средства.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

Стандартное лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro

Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

37.03.01 «Психология»
бакалавр
профиль «Прикладная и практическая психология»
АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Дисциплина базовой части
Заочная форма обучения

Составитель аннотации: Музыченко Г.Р., преподаватель



Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	72 / 2
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самонастройки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Общая физическая подготовка
Формируемые компетенции (коды)	ОК-8
Наименование дисциплин, необходимых для освоения дисциплины	Экстерные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Экстерные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Экстерные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины	Знания - основы физической культуры и здорового образа жизни; - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения - применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования личности; навыки - системной практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: чтение лекций; самостоятельная работа студентов.
Формы текущего контроля успеваемости	Выполнение контрольных работ
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Зав. кафедрой физической культуры и спорта



Н.С. Гусковская