

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Беловский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет» (БИФ КемГУ)
Кафедра гуманитарных наук



УТВЕРЖДАЮ
Директор БИФ КемГУ

В.А. Саркисян

«27» февраля 2019г.

**Аннотация
рабочей программы дисциплины модуля
Физическая культура и спорт**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки

37.03.01 Психология

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Прикладная психология

Форма обучения

заочная

(очная, заочная, очно-заочная и др.)

1. Цели и задачи дисциплины

Цель преподавания модуля: овладение универсальными компетенциями бакалавра в области целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, способствующего полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- ✓ 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;
- ✓ совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Код компетенции	Результаты освоения ООП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, -профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Уметь: - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; Владеть: средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

		основами физкультурно- оздоровительных технологий; методами профессионально- прикладной физической подготовки.
ПК-10	Способен использовать для решения коммуникативных задач современные технические средства и информационные технологии	знать: - развитие материально-технического обеспечения для занятий физическими упражнениями; уметь: - использовать на практике средства материально-технического и информационного обеспечения занятий физическими упражнениями; - создавать условия, для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физических способностей. владеть: - основной терминологией в области физической культуры.

3 Общая трудоемкость дисциплины– 328 часов

4 Содержание дисциплины:

Раздел «Циклические виды спорта»:

Легкая атлетика (бег на короткие, средние, длинные дистанции, прикладные виды легкой атлетики).

Лыжная подготовка (освоение лыжных ходов, комплексы упражнений на развитие выносливости, прикладные виды лыжной подготовки).

Оздоровительные системы физических упражнений, основанные на циклических видах спорта. Самоконтроль при занятии оздоровительными системами физических упражнений.

Раздел «Спортивные игры»:

Освоение и совершенствование технико-тактических действий в волейболе, баскетболе, футболе, настольном теннисе, бадминтоне.

Раздел «Фитнес»:

Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Оздоровительные виды гимнастики. Самоконтроль при занятии оздоровительными системами физических упражнений.