

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.11 Физическая культура и спорт

Код и наименование направления подготовки, профиля: 37.03.01 Психология, Психологическое консультирование и коучинг

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Дисциплина Б1.О.11 Физическая культура и спорт обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор
УК-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Вовлекается в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживает и развивает уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
	УК-7.1	<p>на уровне знаний: знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств; знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности</p> <p>на уровне умений: уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие</p>

		на уровне навыков: владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности
--	--	--

Объём дисциплины

Дисциплина осваивается с применением электронного (онлайн) курса (далее - ЭК)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 ак.ч./54 астр.ч. (2 з.е.), из которых 8 ак.ч (6 астр.ч) выделены на контактную работу с преподавателем в форме лекционных занятий, 40 ак.ч. (30 астр.ч.) выделены на практические занятия, и 24 ак.ч (18 астр.ч) выделены на самостоятельную работу студентов. Освоение дисциплины Б1.О.11 Физическая культура и спорт происходит на 1 курсе в 1 и 2 семестре.

Структура дисциплины:

Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел							
Атлетическая гимнастика	11	2	–	6		3	Т,Р
Баскетбол	9	–	–	6		3	Т,Р,
Волейбол	11	2	–	6		3	Т,Р
Легкая атлетика	10	2	–	4		4	Т,Р
Плавание	10	–	–	6		4	Т,Р
Фитнес-аэробика	12	2	–	6		4	Т,Р
Футбол	10	–	–	6		4	Т,Р
Теоретический раздел							
см. Содержание	В процессе занятий						Т,Р,О
Контрольный раздел							
Промежуточная аттестация							Зачет
Итого	72	8	–	40	–	24	

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

Всего	72
--------------	-----------

Форма промежуточной аттестации:

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

Основная литература:

1. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 29.03.2022).
2. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах. Амурский университет, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/22301.html> (дата обращения: 29.03.2022).