

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.11 Физическая культура и спорт

**Авторы:**

Доцент, кандидат психологических наук

Е.Г. Сайганова

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

37.03.01 «Психология», «Психологическое консультирование и коучинг»

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Цель освоения дисциплины:**

Целью физического воспитания студентов университета является формирование физической культуры студента и способности целенаправленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма (включающих и многочисленные внутренинровочные факторы) для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности (профессиональной, социальной и т.д.)

**План курса:**

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
1.	Практический	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры.
2.	Теоретический	Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
3.	Контрольный	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов, согласно бально-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения студентом практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: знаниевый тест, реферат, устный опрос.

– при проведении учебно-тренировочных занятий: тестирование на соответствие нормативам физической подготовленности.

– при контроле результатов самостоятельной работы студентов: устный опрос и представление разработанной программы физического саморазвития.

Зачет проводится с применением следующих методов (средств): тестирование на соответствие нормативам физической подготовленности.

**Основная литература:**

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