

Аннотация к рабочей программы дисциплины
Физическая культура и спорт
 основной образовательной программы высшего образования (специалитет)
 по специальности 37.05.01 Клиническая психология

Цель изучения дисциплины:	Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура» являются: • формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. • понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.
Краткая характеристика учебной дисциплины (основные блоки, разделы, темы)	Дисциплина «Физическая культура» относится к блоку Б.4 ФГОС по направлению подготовки. Основные блоки, разделы и темы дисциплины: Легкая атлетика: кроссовый бег, спринтерский бег, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, бег на короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, метание гранаты, организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места в прыжке, тактика индивидуальной защиты, тактика нападения, тактико-технические действия в нападении, тактико-технические действия в защите, командные действия в баскетболе, организация и проведение соревнований по баскетболу. Гимнастика: строевые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на снарядах, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, упражнения на равновесие, силовая гимнастика, упражнения системы стретчинг, элементы креативной

	гимнастики, упражнения на координацию движений, упражнения на развитие гибкости. Методико-практические занятия: методики эффективных и экономических способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы организации судейства по избранному виду спорта. Бадминтон Тренировка ловкости, гибкости, выносливости, силы, скорости. Развитие тонкой моторики. Совершенствование техники игры. Хват ракетки, стойки, передвижения, удары, подачи. Двусторонние игры Волейбол: совершенствование техники передачи мяча сверху, совершенствование техники передачи мяча снизу, совершенствование техники верхней прямой подачи, совершенствование техники нижней прямой подачи, действия игроков в нападении, действия игроков при одиночном блокировании, действия игроков при двустороннем блокировании, тактико-технические действия в волейболе, игра в команде, действия связующего игрока, комбинационные действия игроков, двусторонняя игра, правила игры в волейбол. Туризм: движение по азимуту, установка палатки, туристический поход, разбивка бивуака, туристическая полоса препятствий. Настольный теннис Тренировка ловкости, гибкости, выносливости, силы, скорости. Развитие тонкой моторики. Совершенствование техники игры. Хват ракетки, стойки, передвижения, удары, подачи. Двусторонняя игра.
Компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины	Категория (группа) универсальных компетенций УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Код и наименование универсальной компетенции УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной учебной дисциплины	Для освоения дисциплины «Физическая культура» студенты должны иметь теоретическую и практическую подготовку как по предмету физическая культура (курс «Физическая культура» в школе), так и в области биологии (школьный курс «Биология», разделы «Анатомия, физиология человека»).
Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины	Знания: истории развития физической культуры и спорта в России; социального значения физической культуры и спорта; возрастно-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков, занимающихся; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий у различных групп населения; основы физического воспитания различных групп населения. Умения: эффективно использовать виды и формы рациональной двигательной деятельности; использовать приобретенные знания, двигательные умения и навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; осуществлять подготовку к профессиональной деятельности; организовать деятельность по формированию здорового образа жизни; организация и проведение индивидуального, коллективного, семейного отдыха; участие в массовых оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях/ Навыки: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, комплексы утренней гигиенической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

Используемые методы обучения и программные средства	Программное обеспечение: интернет-сайты, учебная обязательная и дополнительная литература, учебная программа в электронном виде, электронные учебники, тестовые материалы по дисциплине Физическая культура и спорта Данная дисциплина обеспечена специальным оборудованием: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; лыжи; эстафетные палочки; гимнастические скамейки; маты; спортивная форма; тренажеры, столы для настольного тенниса ,бадминтонные ракетки
Формы текущего контроля	Текущий контроль: положение по БРС, контрольные тесты, тесты для определения физической подготовленности студентов, тесты.
Формы контроля: промежуточного/итогового	Зачет.