АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (СПЕЦИАЛИТЕТ) ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
Направленность(профиль): КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОТЕРАПИ
Квалификация: КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГИЯ

Цель изучения дисциплины:	Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура» являются: • формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физическойкультуры, 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, про- филактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий у различных групп населе-ния; основы физического воспитания различныхгрупп 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.