

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Б1.Б.10

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», профилю ««Психологическое сопровождение жизнедеятельности человека и общества»», квалификации бакалавр, входит в базовую часть обязательных дисциплин блока 1.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- получение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, основам здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;
- овладение системой методико-практических умений и навыков, обеспечивающих развитие двигательных способностей и морфофункционального состояния, сохранение и укрепление здоровья, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части блока Б1 «Дисциплины (модули)» по направлению подготовки 37.03.01 «Психология».

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» как неотъемлемой части формирования физически здорового человека, способного эффективно воспринимать теоретические дисциплины, *изучается одновременно* с элективной дисциплиной по физической культуре и спорту в течение первого года обучения, *взаимосвязано* с дисциплиной «Концепции современного естествознания», *предшествует* практике и государственной итоговой аттестации.

Организация занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Московском гуманитарном университете реализуется в группах обучающихся с учетом их медицинской группы (основной, подготовительной)

или специальной медицинской, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

В данном разделе содержится описание перечня планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 «Психология».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и образовательной программой по направлению подготовки:

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни

Уметь: творчески использовать средства и методы физической культуры и спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть: средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.