|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | |
| **Физическая культура и спорт** | | |
| Уровень образования | бакалавриат | |
| Направление подготовки | 31.03.01 | Психология |
| Направленность (профиль) | Социальная психология | |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | 4 года | |
| Форма(-ы) обучения | очная | |

* + - 1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается во втором семестре.
      2. Курсовая работа – не предусмотрена.

## Форма промежуточной аттестации

* + - 1. зачет

## Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

* + - 1. Учебная дисциплина Физическая культура и спорт относится к обязательной части программы.

## Цели и планируемые результаты обучения по дисциплине

* + - 1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:
    - формирование физической культуры личности;
    - изучение теоретических основ профессионально-прикладной физической культуры и здорового образа жизни;
    - обучение подбору методов для самостоятельных занятий физической культурой и самоконтроля;
    - освоение средств и методов улучшения здоровья студентов, профилактики обострений заболеваний, повышения сопротивляемости организма;
    - формирование у студентов осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
    - приобретение знаний методов и средств развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
    - формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.
      1. Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

## Формируемые компетенции и индикаторы достижения компетенций:

| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора**  **достижения компетенции** |
| --- | --- |
| УК-7  Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | ИД-УК-7.1  Выбор здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
| ИД-УК-7.2  Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
| ИД-УК-7.3  Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

## Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| по очной форме обучения – | 2 | **з.е.** | 72 | **час.** |