|  |
| --- |
| **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-7Способен 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-7.1Выбор здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
| ИД-УК-7.2Планирование 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.** |