

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(АНО ВО МГЭУ)  
НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор НИ (ф) АНО ВО МГЭУ  
Е.Б. Жбаков

«06» июля 2018г

АННОТАЦИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.Б.31 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

направление подготовки **37.03.01 Психология**

направленность (профиль) основной профессиональной образовательной  
программы прикладного бакалавриата:

**«Психологическое консультирование»**

Формы обучения:	очная, заочная
Виды профессиональной деятельности:	практическая
Учебный год:	2018-2019

Нижний Новгород 2018

## 1. Цели и задачи обучения по дисциплине

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у студентов, обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» общекультурных компетенции ОК-8, ОК-9.

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
	<b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей
	<b>Владеет:</b> навыками составления плана организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности.
ОК-9 способность использовать приёмы первой помощи,	<b>Знает:</b> анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов, основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и

методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	спорту и приемы оказания первой медицинской помощи.
	<b>Умеет:</b> идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации; принимать решения по целесообразным действиям в ЧС; оказывать первую помощь пострадавшим.
	<b>Владеет:</b> методами оказания первой медицинской помощи при травмах и неотложных состояниях, способностью оценить состояние больного или пострадавшего.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.1.Б.31 «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является начальным этапом формирования компетенции ОК-8 и ОК-9 в процессе освоения ОПОП. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет во 2-м семестре у обучающихся в очной форме обучения и в 1 семестре у обучающихся в заочной форме обучения, который входит в общую трудоемкость дисциплины.

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
<b>Контактная работа*</b> (аудиторные занятия) <b>всего, в том числе:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
лекции	4	4
практические занятия	2	2
<b>Самостоятельная работа *</b>	<b>66</b>	<b>66</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>	<b>+</b>	<b>+</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		I
<b>Контактная работа*</b> (аудиторные занятия) <b>всего, в том числе:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
лекции	2	2
практические занятия	2	2
<b>Самостоятельная работа*</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
<b>Промежуточная аттестации - зачет</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.

## **5. Краткое содержание дисциплины**

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;
- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья;
- Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту;
- Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Олимпийское движение;
- Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.