

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Карпов Евгений Борисович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 31.08.2021 23:48:39  
Уникальный программный ключ:  
34e81b9ebf022d792ddf4ba544335e5b15ea819d7b51d2f098d2f3e86a810b



МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВПА  
Автономная некоммерческая организация высшего образования  
АНО ВО МПА ВПА

## Физическая культура и спорт

### Аннотация дисциплины (модуля)

Учебный план 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) Психология образования

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	13	2/6	17			
Неделя	13	2/6	17			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	8	8	8	8	16	16
Итого ауд.	8	8	8	8	16	16
Контактная работа	8	8	8	8	16	16
Сам. работа	24	24	24	24	48	48
Часы на контроль	4	4	4	4	8	8
Итого	36	36	36	36	72	72

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
1.3	- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.4	- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
1.5	- 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;
1.6	- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
1.7	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.Б
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Русский язык и культура делового общения	
2.1.2		
2.1.3	Элективные курсы по физической культуре и спорту	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Элективные курсы по физической культуре и спорту	
2.2.2		
2.2.3	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4	Подготовка сдаче и сдача государственного экзамена	

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>ОПК-12:</b>	<b>способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства</b>
:	
принципы и правила ведения здорового образа жизни	
<b>ОПК-6:</b>	<b>способностью организовать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды</b>
:	
повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	
<b>ОПК-12:</b>	<b>способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства</b>
:	
навыками ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой и спортом	
использовать принципы и правила ведения здорового образа жизни	
<b>ОПК-6:</b>	<b>способностью организовать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды</b>
:	
подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики	
<b>ОК-8:</b>	<b>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
:	

выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке
основы здорового образа жизни

<b>ОПК-6: способностью организовать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды</b>
:
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
:
системой практических умений и навыков, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>
основы здорового образа жизни
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
принципы и правила ведения здорового образа жизни
<b>3.2 Уметь:</b>
выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке
подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики
использовать принципы и правила ведения здорового образа жизни
<b>3.3 Владеть:</b>
системой практических умений и навыков, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей
повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
навыками ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой и спортом