

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки: 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Практическая психология

Форма обучения: Очная

1. Наименование дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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

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

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлена на реализацию принципа вариативности, более полной реализации личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу, на планирование содержания учебного материала с учетом состояния здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предметам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Для проведения практических занятий студенты распределяются в группы: основная, специальная. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре, изучают теоретический курс данной дисциплины.

Распределение в группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки. В специальную группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» занимаются по специальной программе.

Перевод студентов из групп одного вида спорта в группы другого вида спорта осуществляется только после успешного окончания учебного года. Перевод студентов из основной группы в специальную и обратно, осуществляется незамедлительно по предъявлению медицинских документов.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

- готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**ОК-8**)
- способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (**ПК-5**).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	знать: -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения.
	владеть: -способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

<p>способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5)</p>	<p>знать: оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека.</p> <p>уметь: - применять на практике оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека</p> <p>владеть: -оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека.</p>
--	--

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»** относится к вариативной части Блока 1. «Базовые дисциплины» и изучается во 2, 3, 4, 5, 6 и 7 семестрах. Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

Полученные в процессе обучения студентом знания необходимы для освоения таких дисциплин как «Психология здоровья», «Интерактивный психологический театр».

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов.

Объем дисциплины – 328 ч.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины
1	Общефизическая подготовка
2	Гимнастика (элементы акробатики)
3	Гимнастика (элементы художественной гимнастики)
4	Йога
5	Подвижные игры
6	Контрольно-учебные нормативы
	Форма промежуточной аттестации: зачет