

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Практическая психология

Форма обучения: заочная

### **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:

| <b>Наименование компетенции</b>  | <b>Планируемые результаты обучения</b>  |
|--|---|
| готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>(ОК-8)</b> | <b>знать:</b><br>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.   |
|  | <b>уметь:</b><br>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;<br>-разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения.  |
|  | <b>владеть:</b><br>-способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры;<br>-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><b>Знать:</b><br/>оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>- применять на практике оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека</p> <p><b>Владеть:</b><br/>-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, 7, 8 и 9 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 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     | Общеспортивная подготовка                       |
| 2     | Гимнастика (элементы акробатики)                |
| 3     | Гимнастика (элементы художественной гимнастики) |
| 4     | Йога  |
| 5     | Подвижные игры                                  |
| 6     | Контрольно-учебные нормативы                    |
|       | Форма промежуточной аттестации: зачет           |