

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Практическая психология

Форма обучения: очно-заочная

### **1. Наименование дисциплины «Элективные дисциплины 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 дисциплины 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 дисциплины 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 дисциплины 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> -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	<b>уметь:</b> -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения.
	<b>владеть:</b> -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.
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><b>Знать:</b></p> <p>оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- применять на практике оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>-оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека.</p>

### 3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **Б1.В.17 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** относится к вариативной части Блока 1. «Базовые дисциплины» и изучается в 1 и 2 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	Общefизическая подготовка
2	Гимнастика (элементы акробатики)
3	Гимнастика (элементы художественной гимнастики)
4	Йога
5	Подвижные игры
6	Контрольно-учебные нормативы
	Форма промежуточной аттестации: зачет