

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Психология управления в государственной и муниципальной службе

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:**

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| <b>Код и наименование компетенции</b> | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b> | <b>Планируемые результаты обучения</b> |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                       |                                                             |                                        |

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><b>УК-7.1.</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физической культуры и спорта для организма и личности занимающегося</p> <p><b>УК-7.2.</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>УК-7.3.</b> Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p><b>УК-7.4.</b> Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p> | <p>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</p> <p>уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения</p> <p>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> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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 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 астрономически часов.

Объем дисциплины – 328 ч

### 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| №<br>п/п | Темы (разделы) дисциплины |
|----------|---------------------------|
|----------|---------------------------|

|           |                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------|
|           |                                                 |
| <b>1.</b> | Общefизическая подготовка                       |
| <b>2.</b> | Гимнастика (элементы акробатики)                |
| <b>3.</b> | Гимнастика (элементы художественной гимнастики) |
| <b>4.</b> | Йога                                            |
| <b>5.</b> | Подвижные игры                                  |
| <b>6.</b> | Контрольно-учебные нормативы                    |
|           | Форма промежуточной аттестации: зачет           |