

## АННОТАЦИЯ

### Дисциплины

#### Б1.О.42 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки– 37.03.01 «Психология»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Профиль–«Психология»

#### **1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Б1.О.42) относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

#### **2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины является 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 жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих охранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций, сформированность которых, оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций:

| Компетенция  | Индикатор компетенции   |
|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры; методы профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни |
|  | УК-7.2.1. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать методы физического воспитания для                                     |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.</p> <p>УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |
|--|---|

#### **4. Содержание и структура дисциплины**

Практические основы избранного вида спорта.

Средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования и укрепления здоровья.

Средства и методы избранного вида спорта для профессионально-прикладной психофизической подготовки.

#### **5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Объем дисциплины – 0 зачетных единиц (328 час.), в том числе:

практические занятия – 176 час.

самостоятельная работа – 132 час.

контроль- 20 час.

Форма контроля знаний –зачет.