АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины

«**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**»

по направлению подготовки 37.03.01 Психология,

профиль подготовки: социальная психология

# Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель изучения 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 полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:**

* формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
* ознакомление обучающихся с научно-биологическими, педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
* формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
* формирование личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- формирование основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений–нравственное воспитание личности обучающихся, направленное на усвоение ими принятых в российском научном сообществе этических требований, моральных норм и формирование убеждений в необходимости их соблюдения.

# Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к базовой части учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений направления подготовки 37.03.01 Психология, профиль подготовки: социальная психология (квалификация выпускника «бакалавр»).

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» дополняет освоение дисциплины «Физическая культура и спорт».

# 3.Компетенции выпускника, формируемые в результате освоения дисциплины

В процессе освоения данной дисциплины выпускник формирует и демонстрирует следующие универсальные компетенции при освоении основной образовательной программы высшего образования, реализующей ФГОС ВО:

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

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

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения дисциплины выпускник должен демонстрировать следующие конечные результаты обучения:

**знать**:

• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

• способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

• правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**уметь**:

• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

• в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

**4. Трудоемкость дисциплины.** Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

**5. Контроль успеваемости.** Аттестация студентов проводится в форме зачёта.