

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины (модуля) Б1.В.15 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

*Направление подготовки:* 37.03.01 Психология

*Направленность (профиль):* Общий профиль

*Программа подготовки:* академический бакалавриат

*Квалификация (степень):* бакалавр

*Форма обучения:* очная; заочная

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 9 зачетных единицы (328 ч.)

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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.

1.2. Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ 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;
- овладение системой 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

2.1. Цикл (раздел) ОП: учебный предмет «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части профессиональной подготовки (Б1.В.15). 2.2. Для

освоения дисциплины студент должен **знать:** о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; о профессиональных заболеваниях и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; уметь выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; владеть приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни; средства и методы повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и в службе в Вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины**

ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **3.2. Результаты освоения дисциплины**

**Знать:** знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни;

**Уметь:** самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности;

**Владеть:** методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **4.1. Основные темы дисциплины:**

- Основы техники перемещения на площадке, стойки.
- Обучение техники передач. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.
  - Обучение техники верхней прямой
  - подачи по зонам. Специальная физическая подготовка в волейболе.
  - Обучение игровому взаимодействию в защите
  - Обучение одиночному блокированию.
  - Обучение одиночному блокированию. Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами. Обучение страховки.
    - Обучение техники верхней прямой
    - подачи по зонам. Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами. Обучение страховки.
      - Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.
      - Обучение игровому взаимодействию в защите Специальная физическая подготовка в волейболе.

**Виды учебной работы:** практические занятия.

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

### **6. КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ**

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля: контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Дисциплина изучается 1 – 6 семестры; по окончании каждого семестра – бакалавры сдают **зачет**.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 - Психология, профиль подготовки – «Общий профиль».

**Разработала:** *З.М. Гогоберидзе*, к.пед.н., доцент кафедры физического воспитания и общественного здоровья

