

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Б1.В.ДВ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», профилю «Психологическое сопровождение жизнедеятельности человека и общества», квалификации бакалавр, входит в вариативную часть блока 1.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами дисциплины являются:

- получение знаний по методике физической культуры и спорта;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей, повышение психофизического и функционального состояния, самоопределение в физической культуре;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, установки на физическое самосовершенствование;
- приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обеспечение должного уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния, определяющих психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках вариативной части блока Б1 «Дисциплины (модули)» по направлению подготовки 37.03.01 «Психология».

Изучение элективной дисциплины по физической культуре и спорту как неотъемлемой части формирования физически здорового человека, способного эффективно воспринимать теоретические дисциплины, *изучается в течение четырех лет обучения*, на первом году обучения *одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт», предшествует* практике и государственной итоговой аттестации.

В Московском гуманитарном университете для студентов основной, подготовительной и специальной медицинской группы, включая лиц с

ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, реализуются следующие элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

- «Общая физическая подготовка» – для обучающихся основной и подготовительной группы здоровья;

- «Оздоровительная физическая культура» – для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

- «Волейбол»; «Футбол» (юноши), «Мини-футбол»; «Бадминтон», «Плавание» – для обучающихся основной группы здоровья;

Для занятий элективными дисциплинами по избранному виду спорта (волейбол, футбол, мини-футбол, бадминтон, плавание) обучающиеся должны пройти спортивный отбор и диспансеризацию в лечебном учреждении.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

В данном разделе содержится описание перечня планируемых результатов обучения по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 «Психология».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и образовательной программой по направлению подготовки:

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений.

Уметь: творчески использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть: средствами и методами избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.