

**Аннотация рабочей программы  
по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»**

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка
Место дисциплины в ООП, индекс дисциплины	Вариативная часть Б1.В.ДВ.08.01
Общая трудоемкость	328 часов
Семестр изучения	2, 3, 4, 5, 6.
Форма итогового контроля знаний	Зачет
Цель и задачи изучения дисциплины	<p><b>Цель освоения дисциплины:</b> формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здо-ровья. Способной использовать разнообразные средства и методы и организационные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, необходимого для профессионально-личностного становления.</p> <p><b>Задачи дисциплины:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>2. Знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;</li> <li>3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;</li> <li>4. Формирование индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности.</li> </ol>
Содержание дисциплины	Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях. Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов. Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности. Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий. Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения. Тема 6. Общефизическая подготовка. Тема 7. Общеразвивающие упражнения. Тема 8. Силовая подготовка
Используемые инструментальные и программные средства	Учебная основная и дополнительная литература, электронные ресурсы, Интернет - источники
Формы промежуточного контроля знаний	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, рефераты, задания для контрольной работы.