

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

### «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

#### Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Профиль «Практическая возрастная психология»**

(год набора 2024, форма обучения очно/заочная)

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина входит в базовую часть Здоровьесберегающего модуля. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОП подготовки бакалавра. Курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту», устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

#### **2. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является:

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) формирование знаний в области практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) 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;
- 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения
--------------------------------	---	---------------------------------



1	Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих упражнений.	72				72					
2	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	72				72					
3	Подвижные игры. Основы	72				72					
	техники безопасности на занятиях подвижными играми. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами подвижных игр										
4	Спортивные игры. Настольный теннис. Изучение, овладение основными технико тактическими приёмами игры. Совершенствование навыков игры. Правила игры и основы судейства.	72				72					
5	Виды спорта по выбору (баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика, фитнес, тхэквондо, настольный теннис, л/атлетика, рекреационная физическая культура). Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	40				40					

**5.Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:** аттестация, зачет.

**6. Авторы:** Хажмухамбетова Ш.Ж. Программа одобрена на заседании кафедры протокол № 10 от «26» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой  
физического воспитания



(подпись)

Хажмухамбетова Ш.Ж.