

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 22.09.2023 16:03:08
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:
Руководитель ООП «Психология»:
к. психол.н., доцент
Л.А. Становова

Л.А. Становова

СВ

2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)
Физическая культура и спорт

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Профиль подготовки

Практическая психология

Для студентов 1-го и 2-го курсов
очной и очно-заочной форм обучения

Составитель: Е.А. Гросс

Тверь, 2023 г.

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование теоретических знаний о роли физической культуры, а также изучение методов, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание теоретических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина входит в обязательную часть учебного плана. Учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» позволяет создать представление о её роли в обеспечении здоровья, раскрыть средства и методы физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для изучения дисциплины необходимы знания и умения, полученные студентами в среднем общеобразовательном учебном заведении.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является основой для последующего изучения дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

3. Объем дисциплины: 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе:

Для очной формы обучения

контактная аудиторная работа: лекции 34 часа, практические занятия 34 часа;
самостоятельная работа: 0 час, **контроль** - 4 часа.

Для очно-заочной формы обучения

контактная аудиторная работа: лекции 8 часов, практические занятия 12 часов;
самостоятельная работа: 52 часа.

5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| <p>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</p> | <p>Планируемые результаты обучения по дисциплине</p> |
|---|--|
| <p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | |
| <p>УК-7.1. - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации</p> <p>УК-7.2 - Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК – 7.3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>–подбирает методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p>–использует принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности</p> <p>–развивает адаптационные резервы своего организма</p> <p>–использует релевантные методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> |

6. Форма промежуточного контроля – зачет, очная форма 3 семестр, очно-заочная форма – 1 семестр

7. Язык преподавания русский.

