

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><b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b></p>	<p><b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b></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.

