

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 23.08.2022 11:44:46  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования РФ

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП «Психология»:

к.психол.н., доцент

 Л.А. Становова

«8» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки

**37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ**

Профиль подготовки

**ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Для студентов 1-2 курса очной и заочной форм обучения

Составитель: ст. преп. Макарова И.Б.

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом**

Физическая культура и спорт

### **2. 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.

**Задачами освоения дисциплины 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 базовую часть учебного плана. Она представляет собой лекционный курс и закладывает основы знаний для освоения дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Адаптивная физическая культура».

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

### **4. Объем дисциплины (или модуля):**

2 зачетных единиц, 72 академических часа, в том числе

**Очная форма обучения**

**контактная работа:** лекции 36 часа, практические занятия 36 часов,  
**самостоятельная работа:** 0 часов.

**Заочная форма обучения**

**контактная работа:** лекции 4 часа, практические занятия 0 часов,  
**самостоятельная работа:** 64 часа, контроль 4 часа.

**5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных 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><b>ОК-8</b> Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p style="text-align: center;"><b>Начальный этап</b></p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать задачи и функции физической культуры;</li> <li>- анализировать основные средства и методы физической культуры</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимость регулярных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Промежуточный этап</b></p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека.;</li> <li>- основные требования к технике безопасности при занятиях физической культурой;</li> <li>- основные направления в сфере физической культуры</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Заключительный этап</b></p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами техники безопасности при занятиях физической культурой;</li> <li>- средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать и реализовывать на личном примере все аспекты здорового образа жизни</li> </ul>

**6. Форма промежуточного контроля - зачет**

**7. Язык преподавания - русский**