

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 19.09.2022 11:37:00
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fccc2ad1d755108

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



Утверждаю:
Руководитель ООП
Ю.Ю. Гудименко
Ю.Ю. Гудименко
08.2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ /
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

37.05.01 Клиническая психология

Специализация

Патопсихологическая диагностика и психотерапия

Для студентов 1,2 курса очной формы обучения

Составители: И.А. Титкова
Т.И. Гужова

Тверь, 2021

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Курс включает в себя практические занятия по физической культуре.

Задачами освоения дисциплины являются:

- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина входит в вариативную часть учебного плана, является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» (или «Адаптивной физической культуре» при ограниченных возможностях здоровья) представлены в виде ряда физкультурных направлений. Студент выбирает тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется вузом самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в год.

3. Объем дисциплины:

составляет 328 академических часов, в том числе

контактная работа: практические занятия 148 часов;

самостоятельная работа: 180 часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

4. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p style="text-align: center;">Начальный этап</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- характеризовать задачи и функции физической культуры;- анализировать основные средства и методы физической культуры <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- необходимость регулярных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности. <p style="text-align: center;">Промежуточный этап</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- способы применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека.;- основные требования к технике безопасности при занятиях физической культурой;- основные направления в сфере физической культуры <p style="text-align: center;">Заключительный этап</p>

	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- методами техники безопасности при занятиях физической культурой;- средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- формировать и реализовывать на личном примере все аспекты здорового образа жизни
--	--

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения: зачет (2, 4 семестр)

6. Язык преподавания - русский