

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