

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.08.2026 15:37:42
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e256c14c5898c94e



Институт психотерапии и клинической психологии

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____/Гордеева Е.Г./
«14» апреля 2026 г.

Приказ от «14» апреля 2026 г. № 14/04/26-002-р

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование и психотерапия
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование у обучающихся системы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни, а также развитие навыков поддержания оптимального уровня физической подготовленности, сохранения здоровья и организации двигательной активности в учебной, профессиональной и повседневной деятельности.
Задачи дисциплины	– сформировать представление о роли физической культуры и спорта в жизни человека и общества; – сформировать знания об основах здорового образа жизни и сохранения здоровья; – развить навыки организации индивидуальной двигательной активности; – сформировать умения самоконтроля физического состояния и оценки факторов, влияющих на здоровье; – способствовать развитию ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья; – сформировать готовность к использованию средств физической культуры для поддержания работоспособности и профилактики профессионального утомления.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1. Дисциплины (модули) Обязательная часть	1 курс 1 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Универсальные компетенции (УК)	
Код и наименование УК	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает значение физической культуры и здорового образа жизни для сохранения работоспособности и здоровья
	УК-7.2 Использует средства физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности
	УК-7.3 Соблюдает принципы здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	2/72
Форма промежуточной аттестации	зачет

Контактная работа	40
лекции	4
практические занятия	36
Самостоятельная работа	32

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
1	Физическая культура и спорт в системе жизнедеятельности человека	10	2	4	4
2	Здоровье и здоровый образ жизни	12	2	4	6
3	Двигательная активность и физическое развитие личности	14		8	6
4	Самоконтроль физического состояния и основы безопасной физической активности	12		6	6
5	Средства физической культуры для поддержания работоспособности	12		6	6
6	Практики физической активности и формирования двигательных навыков	12		8	4
	ИТОГО	72	4	36	32

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
Физическая культура и спорт в системе жизнедеятельности человека	Физическая культура как часть общей культуры личности. Роль физической активности в сохранении здоровья и повышении качества жизни. Значение физической культуры в учебной и профессиональной деятельности.
Здоровье и здоровый образ жизни	Понятие здоровья и его составляющие. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека. Основные принципы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек и факторов риска.
Двигательная активность и физическое развитие личности	Физическое развитие человека и его показатели. Значение двигательной активности для поддержания здоровья. Основные формы и режимы физической активности.
Самоконтроль физического состояния и основы безопасной физической активности	Методы самоконтроля физического состояния. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности. Основные требования безопасности при выполнении физических упражнений.
Средства физической культуры для поддержания работоспособности	Физическая активность как средство профилактики утомления и поддержания работоспособности. Организация двигательной активности в условиях учебной и профессиональной деятельности.
Практики физической активности и формирования двигательных навыков	Выполнение комплексов физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств. Освоение базовых навыков организации двигательной активности и поддержания физической формы.

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Физическая культура и спорт в системе жизнедеятельности человека	Изучение учебных материалов, подготовка к практическому занятию	Устный опрос, участие в обсуждении
Здоровье и здоровый образ жизни	Анализ факторов здорового образа жизни, выполнение индивидуальных заданий	Выполнение практического задания
Двигательная активность и физическое развитие личности	Изучение материалов по организации двигательной активности	Выполнение практического задания
Самоконтроль физического состояния и основы безопасной физической активности	Изучение методов самоконтроля физического состояния	Выполнение практического задания
Средства физической культуры для поддержания работоспособности	Подготовка сообщений и анализ практических ситуаций	Выступление, участие в обсуждении
Практики физической активности и формирования двигательных навыков	Самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, подготовка отчета	Выступление, участие в обсуждении

Самостоятельная работа обучающихся направлена на закрепление и углубление знаний о физической культуре, здоровье и здоровом образе жизни, развитие навыков организации двигательной активности, самоконтроля физического состояния и применения средств физической культуры для поддержания работоспособности и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

3.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
-------	--------------	--------------------	--------

1	Евсеев Ю.И. Физическая культура изд. 9-е, стер. / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 381 с. - ISBN 978-5-222-21762-7	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/352594/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
---	--	---	--

3.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни учебное – 4-е изд., стер. Учебник / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - Москва: Флинта, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/352478/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.3. Электронно-библиотечные системы

Наименование ЭБС	Адрес
Электронно-библиотечная система Айбукс.ру	Ibooks.ru

3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование	Адрес
Профессиональные базы данных	
КиберЛенинка <i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>	КиберЛенинка
PsyJournals.ru <i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru
Электронная библиотека диссертаций РГБ <i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.</i>	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)
Российское психологическое общество <i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i>	Российское Психологическое Общество
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига <i>Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях,</i>	Профессиональная психотерапевтическая лига

образовательных программах и профессиональных стандартах.	
Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии <i>Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.</i>	Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии
Большая российская энциклопедия <i>Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.</i>	Большая российская энциклопедия
Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России <i>Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.</i>	ВАК
Журнал «Вопросы психологии» <i>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.</i>	Вопросы психологии
Журнал «Психологические исследования» <i>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.</i>	Психологические исследования
Информационные справочные системы	
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <i>Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.</i>	Министерство науки и высшего образования
Портал ФГОС ВО <i>Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.</i>	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
Официальный интернет-портал правовой информации <i>Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.</i>	Портал правовой информации
Гарант <i>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.</i>	garant.ru
КонсультантПлюс <i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i>	КонсультантПлюс

3.5. Программное обеспечение

Наименование ПО	Тип лицензии
Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM)	OEM-лицензия

Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
LibreOffice	Свободно распространяемое ПО
7-Zip	Свободно распространяемое ПО
VLC Media Player	Свободно распространяемое ПО

3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение	Назначение
учебная аудитория для проведения учебных занятий Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения: комплекты учебной мебели (столы, стулья), комплект мебели для преподавателя, ноутбук для преподавателя с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде Института, гарнитура, мультимедийный проектор, экран, магнитно-маркерная доска	Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий
помещения профильной организации помещения и оборудование, обеспечивающие проведение практических занятий по дисциплинам (модулям) в области физической культуры и спорта	Проведение практических занятий по дисциплинам (модулям) в области физической культуры и спорта
помещение для самостоятельной работы комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска	Организация самостоятельной работы обучающихся

4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.