

Документ подписан простой электронной подписью

Информация в Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации

ФИО: Смирнов Сергей Николаевич

Должность: врио ректора

Дата подписания: 25.09.2023 17:57:18

Уникальный программный ключ:

69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП:

С.В. Комин

2023г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **Физическая культура и спорт**

49.03.01. физическая культура

Направление подготовки

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Для студентов 1, 2 курса очной и заочной формы обучения

Составитель: ст. преподаватель Вирский П.Е.

Тверь, 2023

## I. Аннотация

### 1. Цель и задачи дисциплины - Физическая культура и спорт

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.

**Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:**

- 1) изучение здоровьесберегающих технологий;
- 2) поддержание здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
- 3) изучение норм здорового образа жизни.

### 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. В ООП физическая культура данный курс направлен в поддержку спортивных дисциплин направления, позволяет полнее раскрыть специфику видов спорта.

**4. Объем дисциплины:** 2 зачетных единиц, 72 академических часа, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 32 часа, практические занятия 32 часа;

**контроль:** 8 часов.

Для заочной формы обучения.

**контактная аудиторная работа:** лекции 6 часа, практические занятия 4 часа;

**самостоятельная работа:** 58 часов, контроль 4 часа

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Планирует свое рабочее и свободное время для	1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности 2. Планирует свое рабочее и свободное

оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения**  
1 и 3 семестр, зачет в 3-м семестре

**6. Язык преподавания русский.**