

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 02.10.2023 10:31:24
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность (профиль)
«Европейские исследования»

Для студентов 1 – 2 курса очной формы обучения

Составитель: старший преподаватель кафедры
физического воспитания И.А. Титкова

Тверь, 2021

I. Аннотация

1. 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:

1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. знание теоретических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
4. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина входит в базовую часть ООП, в число дисциплин, формирующих общекультурные компетенции. Она представляет собой лекционный курс «Физическая культура и спорт» и закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

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

контактная аудиторная работа: лекции – 34 часа, практические занятия – 34 часа;

контроль: 4 часа.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

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	УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения: зачет в 3 семестре.

6. Язык преподавания: русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)				Самостоятельная работа, в том числе контроль (час.)	
		Лекции		Практические занятия			Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)
		всего	в т.ч. практическая подготовка	всего	в т.ч. практическая подготовка		
1 курс, 1 семестр							