

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 19.07.2022 10:42:43
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Утверждаю:
Руководитель ООП:
С.В. Комин
«31» июля 2022 г.

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, 2022

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 оптимального сочетания	1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

<p>физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p>2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
--	---

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

1 и 3 семестр, зачет в 3-м семестре

6. Язык преподавания русский.