

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 07.09.2022 16:09:25  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:  
Руководитель ООП:  
Чегринцова С.В.  
30.08.2021 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) (с аннотацией)  
**Физическая культура и спорт**

Специальность  
38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
Специализация  
«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Для студентов 1 - 2 курсов очной формы обучения

Составитель: Титкова И.А., ст. преподаватель

Тверь, 2021

## **Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины (или модуля) в соответствии с учебным планом**

Физическая культура и спорт

### **2. 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 (модуля) являются:

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

### **3. Место дисциплины (или модуля) в структуре ООП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности». Она закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту/Адаптивная физическая культура».

### **4. Объем дисциплины (или модуля):**

2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе контактная работа в первом и третьем семестрах: лекции 18 часов, практические занятия 18 часов.

**5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (или модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<p>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</p>	<p>Планируемые результаты обучения по дисциплине (или модулю)</p>
<p><b>ОК-9 – Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</b></p>	<p><b>Первый уровень</b>  <b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul>
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;</li> <li>- направления профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> <li>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</li> </ul>
	<p><b>Второй уровень</b>  <b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- прикладными видами спорта;</li> <li>- навыками организации собственной жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</li> </ul>

**6. Форма промежуточной аттестации в первом и третьем семестрах: зачет.**

**7. Язык преподавания русский.**