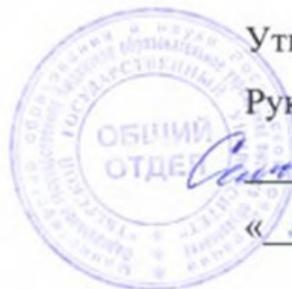


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 16.10.2023 14:57:08  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4f1cc2ad12b735f08

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



Утверждаю:

Руководитель ООП:

 Н.А. Семькина

« 9 » 06 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Физическая культура и спорт**

Специальность

10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация

Математические методы защиты информации

Для студентов 1, 2 курсов

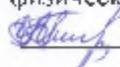
Форма обучения Очная

Уровень высшего образования

**СПЕЦИАЛИТЕТ**

Составитель:

Старший преподаватель кафедры  
физического воспитания

 И. А. Титкова

Тверь 2023

## **I. Аннотация**

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

Физическая культура и спорт.

### **2. Цель и задачи дисциплины (модуля)**

Физическая культура дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье, увеличивать работоспособность, продлевать творческое долголетие. Регулярные занятия физической культурой позволяют повысить резистентность организма к действию неблагоприятных факторов современного образа жизни.

**Цель** занятий различными видами физической культуры – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и получить навыки активного отдыха. Целью физического воспитания студентов 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.

Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, научиться приятно и полезно проводить досуг, достичь физического совершенства.

#### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- осуществлять творческое сотрудничество при коллективных формах занятий физической культурой;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к первому блоку дисциплин формирующих общекультурные компетенции. Проводится на первом и втором курсах в течение 4 семестров.

4. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

### 5. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции	Требования к результатам обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
<p>Базовый <b>ОК-9</b> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>

<p>профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>
<p>Продвинутый ОК-9</p>	<p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> характеризовать задачи и функции физической культуры, систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач;</p> <p>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>основные средства и методы физической культуры, необходимость регулярных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности, основные требования к соблюдению техники безопасности при занятиях физической культурой;</p> <p>способы применения средств техники безопасности при занятиях физической культурой.</p>

6. Форма промежуточной аттестации: зачёт.

7. Язык преподавания русский.