

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 06.06.2022 16:44:45
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Утверждаю:
Руководитель ООП
Сапожникова Л.М..

«24» июня 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) (с аннотацией)
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки
Лингвистика

Профиль подготовки
45.03.02 Перевод и переводоведение
Для студентов очной формы обучения 1-3 курса

Уровень высшего образования
Бакалавриат академический

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

Тверь, 2017

I. Аннотация

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

Элективные курсы по физической культуре и спорту

2. Цель и задачи дисциплины

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. Курс включает в себя практические занятия по физической культуре.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина входит в блок дисциплин формирующих общекультурные компетенции, является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» (или «адаптивной физической культуре» при ограниченных возможностях здоровья) представлены в виде ряда физкультурных направлений. Студент выбирает тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется вузом самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в год.

4. Объем дисциплины (или модуля): составляет 328 академических часов, в том числе **контактная работа:** практические занятия – 328 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	328	72	76	72	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	72	76	72	76	32

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

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

Уровни освоения компетенций: пороговый (для программ бакалавриата), углубленный, продвинутый (для программ магистратуры).

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения дисциплине (или модулю)
Базовый-продвинутый уровень способность использовать методы и средства познания, обучения и самоконтроля для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Знать: основные средства и методы физического воспитания З (ОК-8)
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У(ОК-8)
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

	В (ОК-8)
--	----------

6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

7. Язык преподавания русский.