

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 государственный университет»



Утверждаю:  
Руководитель ООП  
Сапожникова Л.М..

«7» июня 2017 г.

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

Направление подготовки  
Лингвистика

Профиль подготовки  
45.03.02 Теория и методика преподавания иностранных языков и культур  
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
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	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)
<b>Базовый-продвинутый уровень</b> 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.**