

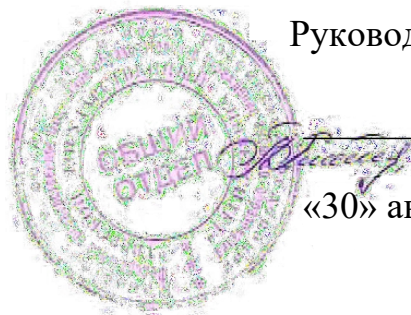
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Информация о владельце: **ФГБОУ ВО Тверской государственный университет**
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 07.11.2023 09:41:40
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Утверждаю:

Руководитель ООП

Е.Р. Хохлова

«30» августа 2021 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки
05.03.02 География

Направленность (профиль)
Региональное развитие

Для студентов 1 и 2 курсов очной формы обучения

Составитель: ст. преподаватель И. А. Титкова

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to the author I. A. Titkova.

Тверь, 2021

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 вариативную часть учебного плана ООП по направлению «География». «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 аудиторная работа:** практические занятия – 138 часов; **самостоятельная работа** – 190 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		I	II	III	IV
Аудиторные занятия (всего)	138	36	32	36	34
В том числе:	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	138	36	32	36	34
Самостоятельная работа	190	46	50	46	48
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет
Общая трудоёмкость (в часах)		82	82	82	82

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения дисциплине (или модулю)
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

6. Форма промежуточного контроля – зачет (2 и 4 семестры).

7. Язык преподавания русский.