

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 науки и высшего образования Российской Федерации**

**ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»**

Утверждаю:  
Руководитель ООП:  
Д.Ю.Н. А. Антонова  
ЮРИДИЧЕСКИЙ  
ФАКУЛЬТЕТ  
Тверской государственной  
университет  
10.06.2020 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ**

Специальность

**38.05.02 Таможенное дело**

Специализация

**«ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТАМОЖЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Для студентов очной формы обучения 1-2 курса

Уровень высшего образования

Специалитет

*Составитель: кандидат биологических наук, доцент Т.И. Гужова*

Тверь, 2020

## **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. 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» 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: для очной формы обучения:** 328 академических часа, в том числе:

контактная аудиторная работа: практические занятия 146 часов; самостоятельная работа: 182 часа.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		I	II	III	IV
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328	82	82	82	82
В том числе:	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	146	36	38	36	36
Самостоятельная работа (СР)	182	46	44	46	46
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет
<b>Общая трудоемкость ( в часах)</b>	328	82	82	82	82

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

<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b>	<b>Планируемые результаты обучения дисциплине (или модулю)</b>
<b>Пороговый уровень</b> Готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности для	<b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно - технической подготовке)

<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>ОК-10</b></p>	<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей</p>
---	--

## **6. Форма промежуточного контроля**

Формой промежуточной аттестации является зачет.

## **7. Язык преподавания русский.**