

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

Утверждаю:

Руководитель ООП:



«20» июня 2017г.

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

Направление подготовки  
46.03.02 Документоведение и архивоведение

Профиль подготовки  
«Тенденции развития документационного обеспечения управления и  
архивного дела»

Для студентов 1-3 курса очной формы обучения

Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ

Составитель:  
старший преподаватель И.А. Титкова

2017 г.

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины 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 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 Блок 1. Дисциплины (модули). Вариативная часть.

Курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается на 1–3 курсах (1–5 семестры).

В рамках данной дисциплины студенты актуализируют знания, умения и навыки, приобретённые при освоении курса «Физическая культура и спорт» (1 курс; 1 и 3 семестры).

Для успешного освоения дисциплины обучающиеся должны:

- **знать (понимать):**
  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
  - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- **уметь:**
  - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приёмы страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– грамотно строить устную и письменную речь на русском языке;

● владеть навыками использования приобретённых знаний и умений:

– в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Содержательно дисциплина закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (2 курс, 4 семестр).

В результате освоения дисциплины студенты должны:

● знать:

– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни,

– организационно-правовые основы физической культуры и спорта,

– средства профилактики утомления,

– составляющие здорового образа жизни,

– коррекционные возможности физических нагрузок;

● уметь:

– использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни,

– использовать средства профилактики утомления,

– выполнять комплекс физических упражнений восстановления работоспособности,

– планировать и организовывать активный отдых,

– определять уровень энергозатрат при физических нагрузках;

● владеть:

– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,

– ценностями физической культуры личности.

**4. Объем дисциплины:** 0 зачётных единиц, 328 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 328 часов.

При этом на семестры 1–2 приходится 0 зачётных единиц, 148 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 148 часов.

При этом на семестры 3–5 приходится 0 зачётных единиц, 180 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 180 часов.

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

Планируемые результаты освоения образовательной	Планируемые результаты обучения по дисциплине
---	---

<p><b>программы (формируемые компетенции)</b></p>	
<p>ОК–8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Семестр 1-2 – этап формирования компетенции начальный</b></p> <p><b>Уметь:</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> <p><b>Знать:</b> основные средства и методы физического воспитания.</p> <hr/> <p><b>Семестр 3-5 – этап формирования компетенции: заключительный</b></p> <p><b>Владеть:</b> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной жизнедеятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> <p><b>Знать:</b> способы применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека.</p>

6. Форма промежуточного контроля зачет.

7. Язык преподавания русский.