

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 07.10.2022 12:09:25  
Уникальный программный ключ: 69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad165b6c

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

Утверждаю:

Руководитель ООП:

О.Г. Леонтьева

«21» 01 2022 г.



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 1-2 курсов очной формы обучения

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Составитель:

Старший преподаватель И.А. Титкова

Тверь, 2022 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 само страховки;
- 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 программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<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>  <b>Уметь:</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.  <b>Знать:</b> основные средства и методы физического воспитания.</p> <p><b>Семестр 3-5 – этап формирования компетенции: заключительный</b>  <b>Владеть:</b> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной жизнедеятельности.  <b>Уметь:</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.  <b>Знать:</b> способы применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека.</p>

**6. Форма промежуточного контроля зачет.**

**7. Язык преподавания русский.**