

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 28.09.2022 11:19:26
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель ООП
Б.Н. Брызгалова
«01» сентября 2022 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки

42.03.02 Журналистика

Профиль подготовки

«Периодические издания и мультимедийная журналистика»

Для студентов 1, 2 курса

очная форма

Составители: И. А. Титкова

Т.И. Гужова



Тверь, 2022

Элективный курс по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»

I. Аннотация

На современном этапе фитнес очень популярен. Различными его видами занимается абсолютное большинство населения, занимаясь индивидуально или организовываясь в группы. Одним из направлений фитнеса является

Пилатес - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Это один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Упражнения этой системы очень многоплановы, и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно.

Стретчинг - система упражнений на растягивание и один из способов повышения двигательной активности и одновременно снижение эмоционально-психической напряженности. Занятия стретчингом позволяют улучшить координацию движений, восстановить полноценное движение в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Расслабление мышц способствует улучшению самочувствия. Система упражнений стретчинга позволяет решить ряд частных задач: при растяжках мышечная система повышает двигательную активность, и улучшается подвижность суставов, укрепляются и разрабатываются глубокие мышцы, которые невозможно задействовать на тренажерах. Развивается легкость и гибкость всего тела, улучшается координация и кровообращение, понижается нагрузка на хрящи суставов и межпозвоночные диски – основной результат – улучшение общего состояния всего организма.

Одним из средств оздоровления, эстетического воспитания и гармонического развития выступает **ритмическая гимнастика**, воздействие которой выражается, прежде всего, в положительном влиянии на деятельность сердечнососудистой системы. В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений, поскольку сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь в ткани. Соответственно увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и питающих мышцу сердца, благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы. Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем

1. Цель и задачи дисциплины

Целью занятий оздоровительными системами упражнений является: укрепление здоровья, улучшение физического развития, функциональной и физической подготовленности. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, достичь физического совершенства.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	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	
Общая трудоемкость (в часах)	328	108	76	108	76	32

4. Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемыми результатам обучения

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Первый уровень (пороговый) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –7.1
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –7.2
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -7.3

5. Образовательные технологии

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию.

Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

7. Язык преподавания русский.

Элективный курс по направлению «Волейбол»

I. Аннотация

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей. Особенно ценной в прикладном отношении является возможность формирования у спортсменов таких психологических качеств, как успешное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке, сохранение интеллектуальной работоспособности и эмоционального равновесия в условиях действия мощных помехообразующих факторов.

Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива, как взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.

1. Цель и задачи дисциплины.

Целью занятий игровой дисциплиной является: укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности, получение навыков активного отдыха, 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.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	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	
Общая трудоемкость (в часах)	328	108	76	108	76	32

4. Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Первый уровень (пороговый) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –7.1
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –7.2
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -7.3

5. Образовательные технологии

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию.

Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

7. Язык преподавания русский.

Элективный курс по направлению «Плавание»

I. Аннотация

Плавание как средство физического воспитания является жизненно важным прикладным навыком, также это прекрасное закаляющее и гигиеническое средство, и популярнейший вид спорта. Это определяет важность изучения данной дисциплины. Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков, формированию стойких двигательных стереотипов, связанных с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Оно способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

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.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. Общая трудоемкость дисциплины 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	400 (2 зач.един.)	108	76	108	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Лекции	72	36	-	36	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	
Общая трудоемкость (в часах)	400	108	76	108	76	32

4. Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Первый уровень (пороговый) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –I
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –I

	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -I
--	--

5. Образовательные технологии

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

7. Язык преподавания русский.

Элективный курс по направлению «Атлетическая гимнастика»

II. Аннотация

Атлетическая гимнастика - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечнососудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры. Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

1. 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.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. Общая трудоемкость дисциплины 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	400 (2 зач.един.)	108	76	108	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Лекции	72	36	-	36	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	
Общая трудоемкость (в часах)	400	108	76	108	76	32

4. Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Первый уровень (пороговый) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –I
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –I
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) –I

5. Образовательные технологии

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

7. Язык преподавания русский.