

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 06.06.2017 13:40:45
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП:



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки

46.03.01 История

Профиль подготовки

«Социокультурная история»

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.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование у студентов знаний практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание;
- выработка у студентов привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- выработка практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- помощь в получении студентами личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части ООП, изучается на 1–3 курсах (1–5 семестры).

В рамках данной дисциплины студенты актуализируют знания, умения и навыки, приобретённые при освоении курсов:

– «Русский язык и культура речи» (1 курс, 1 семестр),

– «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» (1 курс, 2 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. Объём 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 по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

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

6. Форма промежуточной аттестации: зачёты (2, 4, 5 семестры).

7. Язык преподавания: русский.