

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:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1b575f08

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФГОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП:

О.Г. Леонтьева



«21» 01 2022 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Физическая культура и спорт**

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**

Физическая культура и спорт

### **2. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование теоретических знаний о роли физической культуры, а также изучение методов, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Задачами освоения дисциплины являются:

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

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в Блок 1. Дисциплины (модули). Базовая часть. Модуль «Дисциплины, формирующие ОК-компетенции». Она представляет собой лекционный курс «Физическая культура и спорт» и закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

### **4. Объем дисциплины:**

2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе **контактная работа:** лекции 72 часа, практические занятия 0 часов, лабораторные работы 0 часов, **самостоятельная работа:** 0 часов.

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

<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
--	--

<p>ОК–8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Семестр 1 – этап формирования компетенции: начальный</b></p> <p><b>Уметь:</b> критически анализировать свою жизнедеятельность в соответствии с требованиями здорового образа жизни.</p> <p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p>
	<p><b>Семестр 3 – этап формирования компетенции: заключительный</b></p> <p><b>Владеть:</b> навыком комплексного подбора методов и средств физической культуры для укрепления здоровья и совершенствования основных физических качеств</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выбирать отдельные методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья в зависимости от поставленных задач</p> <p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; организационно-правовые основы физической культуры и спорта; средства профилактики утомления; коррекционные возможности физических нагрузок</p>

**6. Форма промежуточного контроля зачет.**

**7. Язык преподавания русский.**