

## ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА)

**Цель дисциплины:** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» 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 профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» направлена на формирование у студентов компетенции УК–7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

– сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;

– обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

– сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;

– развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины физической культуры и спорта, для которых данная дисциплина является предшествующей в соответствии с учебным планом.

**Требования к уровню освоения дисциплины:** Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий	
ИПК 1.1 Использует в процессе обучения физическую культуру современные предметные методики	Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательных учреждениях, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание школьного предмета «Физическая культура»;

	формы, методы и средства обучения по физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения физической культуре
ИПК 1.2 Реализует учебно-воспитательную деятельность на основе современных образовательных технологий.	Умеет: проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу по физической культуре; формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуре (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную деятельность, спортивные секции)
ИПК 1.3 - Организует различные виды внеурочной деятельности, направленные на развитие и поддержание познавательного интереса учащихся	Владеет: умениями по планированию и проектированию образовательного процесса; методами обучения физической культуре и современными образовательными технологиями

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом. Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

**Содержание дисциплины:** Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

**Структура дисциплины:** Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов					
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль	
			ЛК	ПЗ	ЛР			СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода	20		20				
2	Команды выполнения строевых упражнений	20		20				
3	Команды и выполнение строевых упражнений на месте по спортивному залу	20		20				
4	Команды и выполнение упражнений в ходьбе по спортивному залу	20		20				

5	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	20		20			
6	Команды и выполнение упражнений в беге по спортивному залу	20		20			
7	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке в конце семестра.	20		20			
	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	20		20			
	Динамические силовые упражнения	20		20			
	Статические силовые упражнения	20		20			
	Акробатические упражнения	20		20			
<b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>		<b>240</b>		<b>240</b>	-		-
Контроль самостоятельной работы (КСР)			-	-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)							
Подготовка к текущему контролю							-
Подготовка к экзамену (контроль)			-	-	-		
<b>Общая трудоёмкость по дисциплине</b>		<b>240</b>		<b>240</b>	-		

**Курсовые работы: не предусмотрена**

**Форма проведения аттестации по дисциплине: зачёт.**

**Аннотацию составил: канд. пед. наук, доцент Соколов Александр Сергеевич**