

**Начального образования. Дошкольного образования**  
**Аннотация по дисциплине**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА)**

**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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

– 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» относится к вариативной части основной образовательной программы.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора*достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности))
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
	Владеет, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально	Знает научно-практические основы

подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности

**Структура и содержание дисциплины**  
**Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)				
		1	2	3	4	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>						
<b>Аудиторные (всего):</b>						
Занятия лекционного типа						
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)						
Лабораторные занятия						
<b>Иная контактная работа:</b>	<b>0,8</b>	0,2	0,2	0,2	0,2	
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)						
<b>Самостоятельная работа, в том числе</b>	<b>328</b>					
Курсовая работа						
Проработка учебного (теоретического) материала						
Выполнение индивидуальных заданий	323,6	81,8	81,8	81,8	78,2	
Подготовка к текущему контролю						
<b>Контроль:</b>	<b>3,8</b>				3,8	
Подготовка к зачёту	3,8				3,8	
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	<b>328</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>					
	<b>зач. ед.</b>	<b>11</b>	3	3	2	3

**Структура 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	2		2			
2	Команды выполнения строевых упражнений	4		4			
3	Команды и выполнение строевых упражнений на месте по спортивному залу	10		10			
4	Команды и выполнение упражнений в ходьбе по спортивному залу	6		6			
5	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	8		8			
6	Команды и выполнение упражнений в беге по спортивному залу	12		12			
7	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке в конце семестра.	12		12			
	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	12		12			
	Динамические силовые упражнения	10		10			
	Статические силовые упражнения	10		10			
	Акробатические упражнения	10		10			
	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	8		8			
	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4			
	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	2		2			
	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	4		4			
	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	6		6			
	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	10		10			
	Маховые упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	12		12			
	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	12		10			
	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	10		10			
	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	14		14			

Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	10	10				
Бег на короткие дистанции	14	14				
Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	12	12				
Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4	4				
Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	2	2				
Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»	4	4				
Упражнения для воспитания координации движений на спортивных гимнастических снарядах	12	12				
Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	10	10				
Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	12	12				
Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	14	14				
Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	12	12				
Упражнения для воспитания координационной выносливости движений	10	10				
Организация и проведение занятий повышения общей физической подготовки учащихся школ	12	12				
Правила безопасности при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по физической подготовленности	12	12				
Подготовка к выступлению на соревнованиях по ОФП и ГТО.	8	8				
Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4	4				
<b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	-			-
Контроль самостоятельной работы (КСР)			-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,8					0,8
Подготовка к текущему контролю	3,8					3,8
Подготовка к экзамену (контроль)			-	-	-	
<b>Общая трудоёмкость по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	-			

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные

занятия, СР – самостоятельная работа студента.

### **Тематика курсовых работ**

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

**Аннотацию составил: кандидат педагогических наук, доцент  
Соколов Александр Сергеевич**