

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.09.03 Общая физическая и профессионально-прикладная
подготовка**

Цели и задачи изучения дисциплины

Цель освоения дисциплины

Целью освоения 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 ОК-8 (способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности). В соответствие 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» студенты используют знания, умения, навыки,

сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Психология», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения, необходимы для прохождения практики по получению опыта профессиональной деятельности.

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей компетенции:

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине (<i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт)</i>)
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
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы 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

Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1.	Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода	2		2		
2.	Команды выполнения строевых упражнений	8		8		
3.	Команды и выполнение строевых упражнений на месте по спортивному залу	10		10		
4.	Команды и выполнение упражнений в ходьбе по спортивному залу	9		9		
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		
	Итого по 1 семестру:	68		68		
2 семестр						
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	12		12		
2	Динамические силовые упражнения	10		10		
3	Статические силовые упражнения	10		10		
4	Акробатические упражнения	10		10		
5	Упражнения в висячем и упоре. Поднимание туловища	11		11		
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	7		7		
	Итого по 2 семестру:	60		60		
3 семестр						
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	2		2		
2	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	4		4		
3	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	12		12		
4	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	10		10		
5	Маховые упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	12		12		

6	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	12		10		
7	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	10		10		
	Итого по 3 семестру:	60		60		
4 семестр						
1	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	14		14		
2	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	10		10		
3	Бег на короткие дистанции	14		14		
4	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	12		12		
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	6		6		
	Итого по 4 семестру	56		56		
5 семестр						
1	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	2		2		
2	Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»	4		4		
3	Упражнения для воспитания координации движений на спортивных гимнастических снарядах	12		12		
4	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	10		10		
5	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	12		12		
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	12		12		
	Итого по 5 семестру	52		52		
6 семестр						
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	9		9		
2	Упражнения для воспитания координационной выносливости движений	7		7		
3	Организация и проведение занятий повышения общей физической подготовки учащихся школ	2		2		
4	Правила безопасности при	2		2		

	проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по физической подготовленности					
5	Подготовка к выступлению на соревнованиях по ОФП и ГТО.	8		8		
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
	Итого по 6 семестру	32		32		
	Итого по курсу	328		328		

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачет

Аннотацию составил: канд. пед. наук, доцент кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры Соколов А.С.