

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.03.03 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, семестрах (*очная форма*)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			Аудиторная работа	Внеаудиторная работа

			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
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	5		5		
2.	Команды выполнения строевых упражнений	13		5		8
3.	Команды и выполнение строевых упражнений на месте по спортивному залу	13		5		8
4.	Команды и выполнение упражнений в ходьбе по спортивному залу	13		5		8
5.	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	13		5		8
6.	Команды и выполнение упражнений в беге по спортивному залу	13		5		8
7.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке в конце семестра.	12		4		8
Итого по 1 семестру:		82		34		48
2 семестр						
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	14		5		9
2	Динамические силовые упражнения	13		5		8
3	Статические силовые упражнения	14		5		9
4	Акробатические упражнения	13		5		8
5	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	14		5		9
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	13		5		9
Итого по 2 семестру:		82		30		52
3 семестр						
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	12		4		8
2	Обще развивающие упражнения	13		4		9

	для воспитания гибкости					
3	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	12		5		7
4	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	12		5		7
5	Маховые упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	11		4		7
6	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	11		4		7
7	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	11		4		7
	Итого по 3 семестру:	82		30		52
4 семестр						
1	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	17		6		11
2	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	18		6		12
3	Бег на короткие дистанции	17		6		11
4	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	18		6		12
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	17		6		11
	Итого по 4 семестру	82		30		52
	Итого по курсу	328		124		204

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.