

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.05.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.**  
**Общая физическая подготовка**

**Цели и задачи дисциплины:**

Целью изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья. Способной использовать разнообразные средства и методы и организационные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, необходимого для профессионально-личностного становления.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
4. Формирование индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;
5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
6. Обеспечение ОФП и ППФП к работе в любом секторе экономики по будущей профессии.

**Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к части дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений дисциплины по выбору. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в рамках освоения общеобразовательной школьной программы, а также знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Задача профессиональной деятельности	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и про-	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и со-	<b>Знать:</b> – роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра; – сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;

	<p>фессиональной деятельности</p>	<p>блюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>– социально-биологические основы физической культуры и спорта;  – основы здорового образа жизни обучающихся;  – особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;  – общую физическую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания.  <b>Уметь:</b>  – индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;  – применять на практике физическую подготовку обучающихся.  <b>Иметь навыки:</b>  – использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;  – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке);  – методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.</p>
--	-----------------------------------	--	---

**Общая трудоемкость дисциплины:** составляет 328 часов.

**Структура дисциплины:** I. Методико-практический раздел. Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях. Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов. Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоя-

тельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности. Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий. Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения. II. Учебно-тренировочный раздел. Тема 6. Общефизическая подготовка. Тема 7. Общеразвивающие упражнения. Тема 8. Силовая подготовка.

**Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации:**

Код контролируемого индикатора освоения компетенции	Наименование оценочного средства для проведения текущей аттестации	Наименование оценочного средства для проведения промежуточной аттестации
УК-7.1, УК-7.2.	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, рефераты, задания для самостоятельной работы (для очно-заочного и заочного обучения), заданий для контрольной работы (для очно-заочного и заочного обучения).	Зачет