

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.04.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**  
**Общая физическая подготовка**

**Объем трудоемкости:** 328 часов.

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование умения научного, творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры, спорта и туризма в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к части, формируемых участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплиной, предшествующей «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту», является предмет «Физическая культура и спорт».

**Требования к уровню освоения дисциплины**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей компетенции:

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>ИУК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знает научно-практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умеет целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
	развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, различной целевой направленности.

**Содержание дисциплины:**

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>1 семестр</b>						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	6		6		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	6		6		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	6		6		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	6		6		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	6		6		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	6		6		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
	<i>ИТОГО по разделам в 1 семестре</i>	<i>56</i>		<i>56</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 1 семестре	56		56		
<b>2 семестр</b>						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	8		8		

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	8		8		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	8		8		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	8		8		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	8		8		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
	<i>ИТОГО по разделам во 2 семестре</i>	68		68		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость во 2 семестре	68		68		
3 семестр						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	8		8		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	8		8		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	8		8		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	8		8		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	8		8		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
	<i>ИТОГО по разделам в 3 семестре</i>	<i>68</i>		<i>68</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 3 семестре	68		68		
4 семестр						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	8		8		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	8		8		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	8		8		
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	8		8		
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	8		8		
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6		
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4		
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4		
	<i>ИТОГО по разделам в 4 семестре</i>	<i>68</i>		<i>68</i>		
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)					
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость в 4 семестре	68				
5 семестр						
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	8		8		
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	8		8		
3	Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости.	8		8		
4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений.	8		8		

№	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР
5	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	8		8	
6	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата.	8		8	
7	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера.	6		6	
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	6		6	
9	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	4		4	
10	Подвижные игры и эстафеты.	4		4	
	<i>ИТОГО по разделам в 5 семестре</i>	68		68	
	Контроль самостоятельной работы (КСР)				
	Промежуточная аттестация (ИКР)				
	Подготовка к текущему контролю				
	Общая трудоемкость в 5 семестре	68		68	
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	328		328	
	Контроль самостоятельной работы (КСР)				
	Промежуточная аттестация (ИКР)				
	Подготовка к текущему контролю				
	Общая трудоемкость по дисциплине	328		328	

**Курсовые работы:** *не предусмотрены*

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** *зачет*

Авторы

Е.В. Мезенцева