Аннотация к рабочей программе дисциплины
ФТД.05 «Спортивно-оздоровительная физическая культура»

Направление подготовки/специальность: для всех направлений подготовки

Цель дисциплины: формирование теоретических знаний и практических умений в области спортивно-оздоровительной физической культуры, обеспечивающих укрепление здоровья, достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности, и спортивное совершенствование обучающихся для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

– формирование у обучающихся целостного представления о спортивно-оздоровительной физической культуре, её видах, средствах и методах применения в целях укрепления и сохранения здоровья и спортивного совершенствования;

– формирование умения рационально использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– овладение методикой составления и выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья, пола, возраста и уровня физической подготовленности;

– целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– формирование навыков контроля и самоконтроля физического развития, функционального состояния и физической подготовленности в процессе спортивно-оздоровительных занятий;

– содействие спортивному совершенствованию обучающихся: повышению уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта, приобретению опыта подготовки и участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях различного уровня;

– формирование способности организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Дисциплина «Спортивно-оздоровительная физическая культура» относится к факультативным дисциплинам (ФТД) учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3–4 курсах по очной, очно-заочной, заочной форме обучения.

Требования к уровню освоения дисциплины.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: **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**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.2. 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;

	– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности; – основы спортивной тренировки и спортивного совершенствования в избранном виде спорта; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
	Умеет: – целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания должного уровня физической подготовки и профессионально-личностного 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, а также комплексы физических упражнений различной целевой направленности; – использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний, повышения работоспособности и предупреждения утомления; – использовать занятия избранным видом спорта для спортивного совершенствования, укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности;
	Владеет: – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; – двигательными умениями и навыками выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности. – двигательными умениями и навыками избранного вида спорта, опытом участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Содержание дисциплины:
Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1.	Общая физическая подготовка	17	–	8	–	9
2.	Оздоровительная ходьба и бег. Аэробные циклические упражнения	18	–	8	–	10
3.	Атлетическая гимнастика и силовая подготовка	18	–	8	–	10
4.	Аэробика и современные виды фитнеса	18	–	8	–	10
5.	Дыхательная и корригирующая гимнастика. Стретчинг	18	–	8	–	10
6.	Спортивные и подвижные игры	18	–	8	–	10
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения в режиме учебного дня	18	–	8	–	10
8.	Физическая рекреация	18	–	8	–	10
	ИТОГО по разделам дисциплины	143	–	64	–	79
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	–	–	–	–	–
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,8	–	–	–	–
	Подготовка к текущему контролю	0,2	–	–	–	0,2
	Общая трудоемкость по дисциплине	**144**	**–**	**64**	**–**	**79,2**

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Курсовые работы: не предусмотрены
Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет.

Автор: Аверина Л.Ю.