

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: ВРИО ректора
Дата подписания: 16.12.2021 16:17:30
Уникальный программный ключ:
0951da30105058541c602bee0584732857ac618c

Аннотация к дисциплине

Б1.О.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка

Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- дать систему специальных знаний, обеспечивающих приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека; установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- подготовить обучающихся к овладению основными правилами, приёмами, техникой и тактикой определённого вида спорта или системы физических упражнений для укрепления физического здоровья и участия в спортивных соревнованиях; 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; обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности.

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины:

Обучающийся должен:

Знать: научно-практические и организационно-правовые основы физической культуры и здорового образа жизни; основные термины, используемые в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды;

Владеть: мотивированной способностью к самоорганизации, повышению уровня физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для само коррекции здоровья формами двигательной деятельности в

физической культуре и спорте; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

УК - Индикаторы универсальной(ых) компетенции(й)

Код	Наименование компетенции
УК-7.1	Применяет основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Применяет методики и методы для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний
УК-7.3	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры

Трудоемкость дисциплины – 328 з.е.

Методические рекомендации для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводится с целью определения степени освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачёта**.

Зачёт сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений, по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения обучающихся за период изучения дисциплины.

ФОМ для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации представлены в составе ОПОП.