

«Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)»

Аннотация рабочей программы

Целью освоения дисциплины Общая физическая подготовка (элективная дисциплина) 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- ✓ понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- ✓ 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, развития и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической и спорте;
- ✓ приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- ✓ создание основы для творческого и методически обоснованно использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Дисциплина Общая физическая подготовка (элективная дисциплина) относится к части Б1.ЭЛД.03.02 элективных дисциплин основной профессиональной образовательной программы бакалавриата направления 09.03.03 Прикладная информатика направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике.

Требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатор достижения компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля	

	жизни.	
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

знать:

- цели и задачи физической культуры, виды физических упражнений, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1)

уметь:

- анализировать и использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития (УК-7.2)
- объяснять и адаптировать практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья (УК-7.2)
- формировать мировоззрение психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности (УК-7.2)

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (УК-7.3)

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с содержанием следующих разделов:

Тема 1. Общие понятия о волейболе и баскетболе

Тема 2. Волейбол - Построение и переключка обучающихся. Разминка

Тема 3. Волейбол - Техника игры

Тема 4. Волейбол - Техника нападения и защиты волейболиста

Тема 5. Баскетбол – Разминка

Тема 6. Баскетбол - Обучение технике игры баскетболиста

Тема 7. Баскетбол - Тактика нападения и защиты

или систем физических упражнений 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 7. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Для студентов заочной формы обучения. Общая трудоемкость дисциплины: 328 часов

Промежуточный контроль: зачет