

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**  
**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**  
**Б1.О.03.ДВ.01.04 «Общая физическая подготовка»**

**1. Целью дисциплины Б1.О.03.ДВ.01.04 «Общая физическая подготовка» 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 профессиональной деятельности.**

**2. Задачи дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» «Общая физическая подготовка»**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

**3.Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине**

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> значение физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>Уметь:</b> рационально использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; <b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**4. Содержание разделов дисциплины**

Раздел 1 Теоретический

Краткая историческая справка

Правила игры «Общая физическая подготовка»

Организация и проведение соревнований.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях игры «Баскетбол»

## **Раздел 2 Практический**

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Обучение технике игры

## **Раздел 3. Методико- практический**

Методика проведения самостоятельной разминки;

Корригирующая гимнастика для глаз;

Основы самомассажа;

Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления;

Самоконтроль за функциональным состоянием организма;

Методика оценки физического развития и телосложения;

Методика составления и проведения самостоятельного занятия