

Б1.В.01 (1)	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	-
Цель изучения дисциплины	Формирование у обучающихся мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности	
Место дисциплины в учебном плане	Элективные курсы по физической культуре и спорту относятся к элективным дисциплинам. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения элективного курса с учетом состояния их здоровья	
Формируемые компетенции	УК-3, УК-7	
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p><b>ЗНАТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определения телосложения и физической подготовленности, методы, обеспечивающие достижение практических результатов, воспитание морально-волевых и нравственных черт личности (решительности, целеустремленности, настойчивости);</li> <li>• методику составления и выполнения комплексов общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части занятия;</li> </ul> <p><b>УМЕТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценить физическое состояние человека, развивать силы, силовую выносливость с использованием различных видов отягощений, ловкость, гибкость, скорость;</li> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>ВЛАДЕТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основными правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений;</li> <li>• техниками развития силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости;</li> <li>• правилами подвижных игр, общеразвивающих упражнений.</li> </ul>	
Содержание дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка физического состояния.</li> <li>2. Выносливость: средства, методы развития и контроля.</li> <li>3. Быстрота: средства, методы развития и контроля.</li> <li>4. Сила: средства, методы развития и контроля.</li> <li>5. Гибкость: средства, методы развития и контроля.</li> <li>6. Ловкость: средства, методы развития и контроля.</li> <li>7. Общеразвивающие упражнения.</li> </ol>	
Виды учебной работы	Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	
Используемые информационные, инструментальные и программные средства	Аудиосопровождение практических занятий	
Формы текущего контроля успеваемости обучающихся	Выполнение контрольных нормативов, заданий, реферат	
Форма	9 зачетов	

промежуточной аттестации	
-----------------------------	--