

Аннотация рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка» для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Направленность (профиль) образовательной программы - Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов компетенций, направленных на физическое самосовершенствование и самовоспитание, понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности средствами общей физической подготовки.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; -
- освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- развитие физических качеств и способностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения

2.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни

3. Содержание дисциплины

Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студентов вузов. Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений и тренажеров. Освоение комплекса упражнений ОФП. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса. Освоение комплекса упражнений ОФП. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц спины . Освоение комплекса упражнений ОФП. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц ног . Освоение комплекса упражнений на все мышечные группы.