

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**Автор:** Дудкин Н.А., ст. преподаватель

**Наименование дисциплины:** Б1.В.09 Прикладная физическая культура

### **Цель освоения дисциплины:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1.Требования к результатам освоения дисциплины:**

Индекс и содержание компетенции	Знания	Умения	Навыки и (или) опыт деятельности
(ОК-7) способностью использовать методы и средства физической	Этап 1 -знать основные положения о физической культуре в	Этап 1- уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих	Этап 1 – владеть практическими навыками основ физической культуры.

культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. Этап 2- знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. Этап 2-уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	Этап 2 -владеть практическими методами основ физической культуры.
---	---	---	---

## **2. Содержание дисциплины:**

### **Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 1-6 Легкая атлетика

Тема 7-10 Волейбол.

Тема 11-14 Баскетбол

### **Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 15-18 Футбол

Тема 19-22 Гимнастика

Тема 23-27 Легкая атлетика

### **Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 28-33 Лыжная подготовка

Тема 34-35 Общая физическая подготовка (О.Ф.П.)

Тема 36-38 Гимнастика

Тема 39-41 Футбол

### **Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 42-45 Баскетбол

Тема 46-49 Волейбол

Тема 50-54 Легкая атлетика

### **Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 55-59 Легкая атлетика

Тема 60-63 Волейбол

Тема 64-67 Баскетбол

**Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 68-72 Футбол

Тема 73-76 Гимнастика

Тема 77-80 Общая физическая подготовка

**Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 81-85 Лыжная подготовка

Тема 86-89 Волейбол

Тема 90-93 Баскетбол

**Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 94-96 Лыжная подготовка

Тема 97-99 Футбол

Тема 100-102 Гимнастика

Тема 103-106 О.Ф.П.

**Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 107-110 О.Ф.П.

Тема 111-114 Волейбол

Тема 115-118 Баскетбол

Тема 119-122 Гимнастика

**Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 123-127 Волейбол

Тема 128-132 Гимнастика

**Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 133-138 Лыжная подготовка

Тема 139-142 О.Ф.П.

Тема 143-146 Гимнастика

**Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.**

Тема 147-150 Баскетбол

Тема 151-154 Волейбол

Тема 155-160 Легкая атлетика

**3.Общая трудоёмкость дисциплины: 328 часов.**