



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D1633212

Владелец: Кулешин Максим Георгиевич

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СГПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

(наименование учебной дисциплины)

Блок: базовый (Б1.О)

Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности

1. Цель и задачи дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности, общей физической подготовленности организма и способности направленного использования средств общей физической подготовки, круговой тренировки в физической культуре, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности и пропаганде здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре 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 обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина "Общая физическая подготовка" входит в Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности, код: Б1.О.03.ДВ.01.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины "Общая физическая подготовка" направлено на формирование у обучающихся индикаторов установленных компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины.
0 зачетные (-ых) единиц (-ы) (328 ч.), включая промежуточную аттестацию.
Формы контроля.
Зачет
Содержание дисциплины.
Упражнения на развитие гибкости
Упражнения на развитие гибкости
Упражнения на развитие гибкости
Упражнения на развитие гибкости
Упражнения на развитие гибкости
Упражнения на совершенствование координационных способностей
Упражнения на совершенствование ко-ординационных способностей
Упражнения на совершенствование ко-ординационных способностей
Упражнения на совершенствование ко-ординационных способностей
Упражнения на совершенствование ко-ординационных способностей
Упражнения на развитие выносливости
Упражнения на развитие выносливости
Упражнения на развитие выносливости
Упражнения на развитие выносливости
Упражнения на развитие выносливости
Упражнения на развитие силовых способностей
Упражнения на развитие силовых способностей
Упражнения на развитие силовых способностей
Упражнения на развитие силовых способностей
Упражнения на развитие силовых способностей
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей