**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

# Общая физическая подготовка

## рабочая программа дисциплины (модуля)

| | |
|---|---|
| Закреплена за кафедрой | **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности** |
| Учебный план | 40.03.01_2017_1047-ЗФ_5 лет.plx<br>40.03.01 Юриспруденция |
| Квалификация | **Бакалавр** |
| Форма обучения | **заочная** |
| Программу составил(и): | ст.преподаватель, Попов ИН |

**Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс | 3 | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РП | | |
| Практические | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
| Итого ауд. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контактная работа | 4,15 | 4,15 | 4,15 | 4,15 |
| Сам. работа | 320 | 320 | 320 | 320 |
| Часы на контроль | 3,85 | 3,85 | 3,85 | 3,85 |
| Итого | 328 | 328 | 328 | 328 |

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 | всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.В.ДВ.01 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Физическая культура и спорт |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| 2.2.1 | Зимние виды спорта |
| 2.2.2 | Легкая атлетика |
| 2.2.3 | Физкультурно-спортивное совершенствование |
| 2.2.4 | Спортивные и подвижные игры |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |
|---|
| **ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| **Знать:** |
| - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития подготовленности;<br>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности<br>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; |
| **Уметь:** |
| - выполнять индивидуально комплексы оздоровительной физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексные упражнения атлетической гимнастики;<br>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; |
| **Владеть:** |
| - процессом активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |