

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Беспалов Владимир Александрович  
Должность: Ректор МИЭТ  
Дата подписания: 16.07.2024 12:38:42  
Уникальный программный ключ:  
ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f736d76c8f8bea882b8d602

## Аннотация рабочей программы дисциплины «Индивидуальные виды спорта»

Для всех направлений подготовки и специальностей.  
Для всех направленностей (профилей) и специализаций  
Уровень образования – бакалавриат и специалитет  
Форма обучения - очная

### 1. Цели и задачи дисциплины

Сформировать у студента осознанное отношение к физкультурно - спортивной деятельности и сформировать у него мотивационно - ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Обучить студента планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического состояния, обеспечивать соблюдение техники безопасности и профилактику травматизма на занятии, осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Индивидуальные виды спорта» реализуется по выбору в блоке «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» образовательной программы.

Дисциплина реализуется в порядке, установленном организацией, в объеме 328 академических часов в очной форме обучения на 1-3- курсах во 2-6 семестрах.

### 3. Краткое содержание дисциплины

Проводятся практические занятия по выбору студентов в индивидуальных видах спорта. Содержание **дисциплины**:

**Общая физическая подготовка (ОФП):** Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП. Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций. Выполнение контрольных нормативов и требований.

**Легкая атлетика. Силовая подготовка. Борьба. Фитнес. Плавание.** (по выбору) Основы техники безопасности на занятиях. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств.

### Разработчик:

К.п.н, доцент Макарычев В.А.