

## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы дисциплины

#### «Б.1. В.ДВ.06 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

(код и наименование дисциплины)

#### Направление подготовки/специальность

41.03.05. Международные отношения

(код и наименование направления подготовки/специальности)

#### Объем трудоемкости:

328 практических часов

#### Цель дисциплины:

Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Задачи дисциплины:

- формирование умения рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности;
- целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды и специфических условий трудовой деятельности;
- формирование способности организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

#### Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не включается в объём программы бакалавриата, является обязательной для освоения в рамках элективных дисциплин (модулей) учебного плана в очной форме обучения.

#### Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: *УК-7*. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Основные разделы дисциплины:

Баскетбол, волейбол, бадминтон, общая физическая и профессионально-прикладная подготовка, футбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, аэробика и фитнес-технологии, единоборства, плавание, физическая рекреация\*

**Курсовые работы:** не предусмотрены.

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачёт.

Автор: Дорошенко В.В., к.п.н., преподаватель.