

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### «Б.1.В.ДВ.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

(код и наименование дисциплины)

**Объем трудоемкости:** зачетных единиц нет, 328 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, профилактики профессиональных заболеваний;
- 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 образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не включается в объем основной образовательной программы бакалавриата учебного плана, является обязательной для освоения в рамках элективных дисциплин (модулей) учебного плана в очной форме обучения. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1-3 курсе по очной форме.

**Требования к уровню освоения дисциплины**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине ( <i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i> )
<b>УК- 7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<u>Знает:</u> научно-практические основы оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
	<u>Умеет:</u> целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний.
	<u>Владеет:</u> Навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.
	<u>Владеет:</u> Основными методами и приемами двигательного-коррекционной и оздоровительной направленности, умеет их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний.

**Содержание дисциплины:**

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Виды работ	Всего часов	Форма обучения					
		очная					
		1 семестр (часы)	2 семестр (часы)	3 семестр (часы)	4 семестр (часы)	5 семестр (часы)	6 семестр (часы)
<b>Контактная работа, в том числе:</b>							
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	196	32	32	34	32	34	32
занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	196	32	32	34	32	34	32
семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-
<b>Иная контактная работа:</b>							
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	132	22	22	22	22	22	22
Баскетбол							
Волейбол							
Бадминтон							
Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка							
Футбол							
Легкая атлетика							
Атлетическая гимнастика							
Аэробика и фитнес-технологии							
Единоборства							
Плавание							
Физическая рекреация							
Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-	-	-
<b>Контроль:</b>	зачет	зачет	зачет	зачет-	зачет	зачет	зачет
Подготовка к экзамену	-	-	-	-	-	-	-
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	328	54	54	56	54	56
	<b>в том числе контактная работа</b>	328	54	54	56	54	56
	<b>зач. ед</b>	-	-	-	-	-	-

**Курсовые работы:** не предусмотрены**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачет

Автор: М.И. Кабышева, к.п.н., доцент.