

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### «Б.1.В.ДВ.09 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*<br>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) |    |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                   |                                      |                  |                  |                  |                  |                  |    |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                       | 162                                  | 34               | 30               | 34               | 32               | 32               |    |
| занятия лекционного типа                                 | -                                    | -                | -                | -                | -                | -                |    |
| практические занятия                                     | 162                                  | 34               | 30               | 34               | 32               | 32               |    |
| семинарские занятия                                      | -                                    | -                | -                | -                | -                | -                |    |
| <b>Иная контактная работа:</b>                           |                                      |                  |                  |                  |                  |                  |    |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)                    | -                                    | -                | -                | -                | -                | -                |    |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                           | -                                    | -                | -                | -                | -                | -                |    |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>              | 166                                  | 34               | 32               | 34               | 32               | 34               |    |
| 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            |    |
| Подготовка к экзамену                                    | -                                    | -                | -                | -                | -                | -                |    |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                | <b>час.</b>                          | 328              | 68               | 62               | 68               | 64               | 66 |
|  | <b>в том числе контактная работа</b> | 328              | 68               | 62               | 68               | 64               | 66 |
|  | <b>зач. ед</b>                       | -                | -                | -                | -                | -                | -  |

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

Автор: М.И. Кабышева, к.п.н., доцент.