

Аннотация к рабочей программе дисциплины

« Б1.В.ДВ.11 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту »
(код и наименование дисциплины)

Объем трудоемкости: 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 » относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины по выбору" учебного плана.

К перечню предшествующих дисциплин, необходимых для ее изучения относится дисциплина «Физическая культура и спорт», которая относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

Требования к уровню освоения дисциплины

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

Наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ОК-9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none">– научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности;– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;– основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none">– целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;– планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;

Наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	<p>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также комплексы физических упражнений различной целевой направленности.</p> <p>Владеет:</p> <p>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>– навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</p> <p>– владеет двигательными умениями и навыками избранного вида спорта или системы физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>

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)
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные занятия (всего):	136	34	34	34	34
занятия лекционного типа	–	–	–	–	–
лабораторные занятия	–	–	–	–	–
практические занятия	136	34	34	34	34
семинарские занятия	–	–	–	–	–
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация (ИКР)	–	–	–	–	–
Самостоятельная работа, в том числе:	192	48	48	48	48
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение материала учебников и учебных пособий, проработка и повторение практического материала, подготовка к практическим занятиям)	192	48	48	48	48
Подготовка к текущему контролю	–	–	–	–	–
Контроль:					
Подготовка к экзамену					
Общая трудоемкость	час.	328	82	82	82
	в том числе контактная работа	136	34	192	192
	зач. ед	–	–	–	–

Курсовые работы: *не предусмотрены*

Форма проведения аттестации по дисциплине: *зачет*

Авторы: Аверина Л.Ю; Банникова Н.А.