

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

« Б1.В.1.ДВ.03 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:

| Код и наименование индикатора* достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|
| <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.  | <b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности;</li><li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>– основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li></ul> <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– 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;</li></ul> |

| Код и наименование индикатора* достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также комплексы физических упражнений различной целевой направленности.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</li> <li>– владеет двигательными умениями и навыками избранного вида спорта или системы физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности.</li> </ul> |

### 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) |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>   |                                      |                  |                  |                  |                  |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>   | <b>124</b>                           | <b>34</b>        | <b>30</b>        | <b>30</b>        | <b>30</b>        |
| занятия лекционного типа   | –                                    | –                | –                | –                | –                |
| лабораторные занятия   | –                                    | –                | –                | –                | –                |
| практические занятия   | 124                                  | 34               | 30               | 30               | 30               |
| семинарские занятия  | –                                    | –                | –                | –                | –                |
| <b>Иная контактная работа:</b>   |                                      |                  |                  |                  |                  |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)  | –                                    | –                | –                | –                | –                |
| Промежуточная аттестация (ИКР)   | –                                    | –                | –                | –                | –                |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>  | <b>204</b>                           | <b>48</b>        | <b>52</b>        | <b>52</b>        | <b>52</b>        |
| Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение материала учебников и учебных пособий, проработка и повторение практического материала, подготовка к практическим занятиям) | 204                                  | 48               | 52               | 52               | 52               |
| Подготовка к текущему контролю   | –                                    | –                | –                | –                | –                |
| <b>Контроль:</b>   |                                      |                  |                  |                  |                  |
| Подготовка к экзамену  |                                      |                  |                  |                  |                  |
| <b>Общая трудоемкость</b>  | <b>час.</b>                          | <b>328</b>       | <b>82</b>        | <b>82</b>        | <b>82</b>        |
|  | <b>в том числе контактная работа</b> | <b>124</b>       | <b>34</b>        | <b>30</b>        | <b>30</b>        |
|  | <b>зач. ед</b>                       | <b>–</b>         | <b>–</b>         | <b>–</b>         | <b>–</b>         |

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачет

**Авторы:** Аверина Л.Ю; Банникова Н.А.