

## 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**

#### **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 1-2 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>умеет, владеет</i> ( <i>навыки и/или опыт деятельности</i> ))
<b>УК- 7.</b>	должный уровень физической подготовленности для «  полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<b>Знает:</b> научно-практические основы оздоровительного физического воспитания и их влияние на укрепление профилактики профессиональных заболеваний.
	<b>Умеет:</b> целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания, уметь поддерживать подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний.
	<b>Владеет:</b> Навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. <b>Владеет:</b> Основными методами и приемами двигательной-коррекционной и оздоровительной направленности, уметь 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>	124	34	28	34	28	-	-
занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	124	34	28	34	28	-	-
семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-
<b>Иная контактная работа:</b>							
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	204	48	54	48	54	-	-
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	82	82	82	82	-	-
	<b>в том числе контактная работа</b>	124	34	28	34	28	-	-
	<b>зач. ед</b>	-	-	-	-	-	-	-

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачет

Автор: Кулинченко О.Н.