

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Б.1.В.ДВ.05 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 заочной форме обучения. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1, 2 курсе по заочной 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>) |
| УК- 7. | Этот индикатор характеризует необходимый уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. | Знает: научно-практические основы оздоровительного физического воспитания и их влияние на укрепление профилактики профессиональных заболеваний. |
| | Умеет: целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания необходимого уровня подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний. |
| | Владеет: Навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Владеет: Основными методами и приемами двигательной 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.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1-4 семестре (1,2 курс, заочная форма обучения).

| № | Наименование разделов (тем) | Всего | Количество часов | | | |
|----|----------------------------------------------------------|-------|-------------------|----|----|----------------------|
| | | | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Баскетбол | 328 | - | - | - | 328 |
| 2 | Волейбол | 328 | - | - | - | 328 |
| 3 | Бадминтон | 328 | - | - | - | 328 |
| 4 | Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка | 328 | - | - | - | 328 |
| 5 | Футбол | 328 | - | - | - | 328 |
| 6 | Легкая атлетика | 328 | - | - | - | 328 |
| 7 | Атлетическая гимнастика | 328 | - | - | - | 328 |
| 8 | Аэробика и фитнес-технологии | 328 | - | - | - | 328 |
| 9 | Единоборства | 328 | - | - | - | 328 |
| 10 | Плавание | 328 | - | - | - | 328 |
| 11 | Физическая рекреация* | 328 | - | - | - | 328 |
| | <i>Итого по разделам дисциплины</i> | 328 | | - | - | 328 |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------------------|-----|---|---|---|-----|
| 12 | <i>Контроль самостоятельной работы (КСР)</i> | - | - | - | - | - |
| 13 | <i>Промежуточная аттестация (ИКР)</i> | - | - | - | - | - |
| 14 | <i>Подготовка к текущему контролю</i> | - | - | - | - | - |
| 15 | <i>Общая трудоёмкость по дисциплине</i> | 328 | - | - | - | 328 |

Примечание: Л - лекции, ПЗ - практические занятия / семинары, ЛР - лабораторные занятия, СРС - самостоятельная работа студента

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет

Автор: Голубева А.С.