

Аннотация к рабочей программе дисциплины

« Б1.В.ДВ.06 _Элективные дисциплины по физической культуре и спорту_ »

(код и наименование дисциплины)

Объем трудоемкости: __328 часов__

Цель дисциплины: Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности средствами физической культуры и спорта 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

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины по выбору" учебного плана, является обязательной. Изучается на 1-2 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет. *В соответствии с учебным планом предшествующей данной дисциплине является «Физическая культура и спорт».*

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</i>) (<i>навыки и/или опыт деятельности</i>)
УК- 7. 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><i>Знает:</i></u> - научно-практические основы оздоровительных систем физической культуры, спорта и их влияние на укрепление собственного здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. <u><i>Умеет:</i></u> - целенаправленно и самостоятельно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний.

	<p><u>Владеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. - выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.
--	--

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплин

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		1	2	3	4	
Контактная работа, в том числе:	328					
Аудиторные занятия (всего):	134	34	32	34	34	
В том числе:						
Практические занятия (ПЗ):	134	34	32	34	34	
Баскетбол						
Волейбол						
Бадминтон						
Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка						
Футбол						
Легкая атлетика						
Атлетическая гимнастика						
Аэробика и фитнес-технологии						
Единоборства						
Плавание						
Физическая рекреация*						
Самостоятельная работа (всего)	194	48	50	48	48	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Общая трудоемкость	час.					
	328					
	в том числе контактная работа	134	34	32	34	34

Курсовые работы: (*предусмотрены / не предусмотрены*)

Форма проведения аттестации по дисциплине: (*зачет/экзамен*)

Авторы: доцент Алферова И.А., ст. преподаватель Дорошенко В.В.