

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«_Б1.В.ДВ.05 _Элективные курсы 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 (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>Знает:</u> научно-практические основы оздоровительных систем физической культуры, спорта и их влияние на укрепление собственного здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
	<u>Умеет:</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> навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</p> <p><u>Владеет:</u> основными методами и приемами двигательной-коррекционной и оздоровительной направленности, умеет их самостоятельно использовать в режиме труда, отдыха.</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):	124	34	28	34	28	
занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	
практические занятия	124	34	28	34	28	
семинарские занятия	-	-	-	-	-	
Иная контактная работа:						
Контроль самостоятельной работы	-	-	-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-	
Самостоятельная работа, в том числе:	204	48	54	48	54	
Курсовая работа/проект(КР/КП) (подготовка)	-	-	-	-	-	
Контрольная работа	-	-	-	-	-	
Расчётно-графическая работа (РГР)	-	-	-	-	-	
Реферат/эссе (подготовка)	-	-	-	-	-	
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	204	48	54	48	54	
Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-	
Контроль:	-	-	-	-	-	
Подготовка к экзамену	-	-	-	-	-	
Общая трудоемкость	час.	328	82	82	82	82
	в том числе контактная работа	124	34	28	34	28

Курсовые работы: (*предусмотрены / не предусмотрены*)

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

Авторы: доцент Алферова И.А., ст. преподаватель Харьковская Е.В.