

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### «\_Б1.В.ДВ.05\_Элективные по физической культуре и спорту\_» ЗФО

(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, не является обязательной. Изучается на 1-2 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: не . 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> )
<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.	<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)
<b>Контактная работа, в том числе:</b>					
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	-	-	-	-	-
занятия лекционного типа	-	-	-	-	-
практические занятия	-	-	-	-	-
семинарские занятия	-	-	-	-	-
<b>Иная контактная работа:</b>					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	328	82	82	82	82
<i>Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)</i>	-	-	-	-	-
<i>Контрольная работа</i>	-	-	-	-	-
<i>Расчётно-графическая работа (РГР)</i>	-	-	-	-	-
<i>Реферат/эссе (подготовка)</i>	-	-	-	-	-
<i>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.)</i>		-	-	-	-
Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-
<b>Контроль:</b>	-	-	-	-	-
Подготовка к экзамену	-	-	-	-	-
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	328	82	82	82
	<b>в том числе контактная работа</b>	-	-	-	-

**Курсовые работы:** (*предусмотрены / не предусмотрены*)

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

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