

## Аннотация к рабочей программы дисциплины

« **Б1.В.ДВ.08** \_Элективные по физической культуре и спорту\_»  
(код и наименование дисциплины)

**Объем трудоемкости:** \_\_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

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту\_\_» относятся к *вариативной части / части, формируемой участниками образовательных отношений* Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана и являются обязательными.

*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*<br>достижения компетенции                                                                                                | Результаты обучения по дисциплине ( <i>знает, умеет, владеет</i><br>( <i>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.                                               | <b>Знает:</b> научно-практические основы оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.                                               |
|                                                                                                                                                         | <b>Умеет:</b> целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний. |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><u>Владеет:</u><br/>         Навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</p> <p><u>Владеет:</u><br/>         Основными методами и приемами двигательной-коррекционной и оздоровительной направленности, умеет их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний.</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>                                                                                                                                                                                | 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               |    |
| Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)                                                                                                                                                                       | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| Контрольная работа                                                                                                                                                                                                | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)                                                                                                                                                                    | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| 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.) |                                      | -                | -                | -                | -                |    |
| Подготовка к текущему контролю                                                                                                                                                                                    | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| <b>Контроль:</b>                                                                                                                                                                                                  | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| 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:** (*предусмотрены / не предусмотрены*)

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

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