

## Аннотация к рабочей программы дисциплины

« **Б1.В.ДВ.04** \_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* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине ( <i>знает, умеет, владеет</i> ( <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 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>	132	34	32	34	32	
занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	
практические занятия	132	34	32	34	32	
семинарские занятия	-	-	-	-	-	
<b>Иная контактная работа:</b>						
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-	
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	196	48	50	48	50	
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.)	196	48	50	48	50	
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>	132	34	32	34	32
	<b>зач. ед</b>	-	-	-	-	-

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

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

Авторы: