

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### « Б1.В.ДВ.11 \_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 (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 и спорта для укрепления собственного здоровья, профилактики 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.

	<u>Владеет</u> 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	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	328					
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	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*						
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	194	48	50	48	48	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Общая трудоемкость	час.					
	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.