

## 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*<br>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><br>Научно-практические основы оздоровительных систем физической культуры и спорта для укрепления собственного здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.   |
|   | <u>Умеет</u><br>Целенаправленно и самостоятельно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний. |

|  |  |
|--|--|
|  | <u>Владеет</u><br>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.