

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**

**«Б1.В.ДВ.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**Направление подготовки/специальность**

**41.03.01. Зарубежное регионоведение**

---

*(код и наименование направления подготовки/специальности)*

**Объем трудоемкости:**

328 практических часов (1 - 68, 2 - 64, 3 - 68, 4 - 64, 5 - 34, 6 - 30).

**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;
- 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 ООП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не включается в объём программы бакалавриата, является обязательной для освоения в рамках элективных дисциплин (модулей) учебного плана в очной форме обучения.

**Требования к уровню освоения дисциплины**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Основные разделы спортивных дисциплин:**

Баскетбол, волейбол, бадминтон, общая физическая и профессионально-прикладная подготовка, футбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, аэробика и фитнес-технологии, единоборства, плавание, физическая рекреация\*.

**Курсовые работы:** не предусмотрены.

**Промежуточная аттестация - зачёт.**