

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### « Б1.В.ДВ.06 \_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, спорта и их влияние на укрепление собственного здоровья, профилактику 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. |

|  |  |
|--|--|
|  | <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, отдыха.</p> |
|--|--|

### Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

| Виды работ   | Всего часов                          | Форма обучения   |                  |                  |                  |    |
|--|--------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----|
|  |                                      | 1 семестр (часы) | 2 Семестр (часы) | 3 семестр (часы) | 4 семестр (часы) |    |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>   |                                      |                  |                  |                  |                  |    |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>   | 134                                  | 34               | 32               | 34               | 34               |    |
| занятия лекционного типа   | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| практические занятия   | 134                                  | 34               | 32               | 34               | 34               |    |
| семинарские занятия  | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| <b>Иная контактная работа:</b>   |                                      |                  |                  |                  |                  |    |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)  | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| Промежуточная аттестация (ИКР)   | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>  | 194                                  | 48               | 50               | 48               | 48               |    |
| <i>Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)</i>   | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| <i>Контрольная работа</i>  | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| <i>Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)</i>  | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| <i>Реферат/эссе (подготовка)</i>   | -                                    | -                | -                | -                | -                |    |
| <i>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.)</i> | 194                                  | 48               | 50               | 48               | 48               |    |
| 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> | 134              | 34               | 32               | 34               | 34 |
|  | <b>зач. ед</b>                       | -                | -                | -                | -                | -  |

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

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

Авторы: ст. преподаватель Дорошенко В.В.