

Аннотация рабочей программы дисциплины

« Б1.В.ДВ.02 _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>)
УК- 7. 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, спорта и их влияние на укрепление собственного здоровья, профилактику 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.

	<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			
		Очно-заочная			
	328	1 семестр (часы)	2 Семестр (часы)	3 семестр (часы)	4 семестр (часы)
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные занятия (всего):	136	34	34	34	34
занятия лекционного типа	-	-	-	-	-
практические занятия	-	-	-	-	-
семинарские занятия	-	-	-	-	-
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	136	34	34	34	34
Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:	192	48	48	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>Самоподготовка по</i>	192	48	48	48	48
Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-
Контроль:	-	-	-	-	-
Подготовка к экзамену	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	час.	328	82	82	82
	в том числе контактная работа	136	34	34	34
	зач. ед	-	-	-	-

Курсовые работы: (*предусмотрены / не предусмотрены*)

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

Авторы: ст. преподаватель Дорошенко В.В.