

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.В.ДВ.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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 (модуля) 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</i>) <i>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 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.

	<p><i>Владеет</i> Навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.</p>
--	--

Содержание дисциплин:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплин

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов										
		Аудиторная работа (контактная работа)							Внеаудиторная работа			
		Всего часов	Л	ПЗ				ЛР	СРС			
				№ семестра (часы)					№ семестра (часы)			
Элективные дисциплины (курсы)		328		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	-	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем
1	Баскетбол	328	-	34	28	34	28	-	48	54	48	54
2	Волейбол	328	-	34	28	34	28	-	48	54	48	54
3	Бадминтон	328	-	34	28	34	28	-	48	54	48	54
4	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	328		34	28	34	28	-	48	54	48	54
5	Футбол	328	-	34	28	34	28	-	48	54	48	54
6	Легкая атлетика	328	-	34	28	34	28	-	48	54	48	54
7	Атлетическая гимнастика	328	-	34	28	34	28	-	48	54	48	54
8	Аэробика и фитнес-технологии	328	-	34	28	34	28	-	48	54	48	54
9	Единоборства	328	-	34	28	34	28	-	48	54	48	54
10	Плавание	328	-	34	28	34	28	-	48	54	48	54
11	Физическая рекреация*	328	-	34	28	34	28	-	48	54	48	54
	<i>Итого по разделам дисциплины</i>	328		124					204			
12	<i>Контроль самостоятельной работы (КСР)</i>	-	-	-				-	-			
13	<i>Промежуточная аттестация</i>	-	-	1,2,3, 4 сем.- зачет				-	-			
14	<i>Подготовка к текущему контролю</i>	-	-	-				-	-			
15	<i>Общая трудоёмкость по дисциплине</i>	328		124				-	204			

Курсовые работы: *не предусмотрены*

Форма проведения аттестации по дисциплине: *зачет*

Авторы: доцент Алферова И.А., ст. преподаватель Харьковская Е.В.