

Аннотация к рабочей программы дисциплины

Б1.В.ДВ.09 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Объем трудоемкости: 328 часов (136 аудиторных, 192 самостоятельная работа)

Цель дисциплины: Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

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 образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

Дисциплиной, предшествующей «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» является предмет «Физическая культура и спорт» в котором изучаются научные основы физической культуры и спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

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 |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| ИУК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | Знает: – научно-практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. |
| ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. | Умеет: – целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; – планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине |
|--|---|
| | <p>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, различной целевой направленности.</p> <p>Владеет: – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>– навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</p> <p>– опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.</p> |

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

| Виды работ | Всего часов | Форма обучения | | | | |
|--|--------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------|
| | | очная | | | | |
| | | 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 | – | – | – | – | – | |
| лабораторные занятия | – | – | – | – | – | |
| практические занятия | 136 | 34 | 34 | 34 | 34 | |
| семинарские занятия | – | – | – | – | – | |
| Иная контактная работа: | | | | | | |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | – | – | – | – | – | |
| Промежуточная аттестация (ИКР) | – | – | – | – | – | |
| Самостоятельная работа, в том числе: | 192 | 12 | 66 | 66 | 48 | |
| Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение материала учебников и учебных пособий, проработка и повторение практического материала, подготовка к практическим занятиям) | 192 | 12 | 66 | 66 | 48 | |
| Подготовка к текущему контролю | – | – | – | – | – | |
| Контроль: | | | | | | |
| Подготовка к экзамену/зачету | | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| Общая трудоемкость | час. | 328 | 48 | 100 | 90 | 82 |
| | в том числе контактная работа | 136 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| | зач. ед | – | – | – | – | – |

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет.

Автор: доцент кафедры физвоспитания Кожанов Г.С.