

Аннотация к рабочей программе дисциплины

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

Направление подготовки/специальность 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), «История. Казачество в истории России».

Объем трудоемкости: 328 часов.

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, 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 ООП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины по выбору" учебного плана.

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.

| 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-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. | Знает: <ul style="list-style-type: none">– 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. |
| | Умеет: <ul style="list-style-type: none">– целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического |

| Код и наименование индикатора* достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине |
|---|--|
| | <p>самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также комплексы физических упражнений различной целевой направленности. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; – владеет двигательными умениями и навыками избранного вида спорта или системы физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности. |

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по результатам дисциплины

| № | Наименование разделов (тем) | Количество часов | | | | |
|-----|--|------------------|-------------------|-----|----|----------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1. | Баскетбол | 328 | – | 124 | – | 204 |
| 2. | Волейбол | 328 | – | 124 | – | 204 |
| 3. | Бадминтон | 328 | – | 124 | – | 204 |
| 4. | Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка | 328 | – | 124 | – | 204 |
| 5. | Футбол | 328 | – | 124 | – | 204 |
| 6. | Легкая атлетика | 328 | – | 124 | – | 204 |
| 7. | Атлетическая гимнастика | 328 | – | 124 | – | 204 |
| 8. | Аэробика и фитнес-технологии | 328 | – | 124 | – | 204 |
| 9. | Единоборства | 328 | – | 124 | – | 204 |
| 10. | Плавание | 328 | – | 124 | – | 204 |
| 11. | Физическая рекреация* | 328 | – | 124 | – | 204 |
| | <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i> | 328 | – | 124 | – | 204 |
| | Контроль самостоятельной работы (КСР) | – | – | – | – | – |
| | Промежуточная аттестация (ИКР) | – | – | – | – | – |
| | Подготовка к текущему контролю | – | – | – | – | – |
| | Общая трудоемкость по дисциплине | 328 | – | 124 | – | 204 |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Курсовые работы: не предусмотрены.

Форма проведения аттестации по дисциплине: не предусмотрена.

Авторы: ст. преподаватель Ю.В. Помилуйко