

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Б1.В.ДВ.04 "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" ОЗФО

(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 необязательной. Изучается на 1 - 2 курсе по очно-заочной 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> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. | УК- 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| | Знает Научно-практические основы оздоровительных систем физической культуры и спорта для укрепления собственного здоровья, профилактики профессиональных заболеваний. |
| | Умеет 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. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

| Виды работ | Всего часов | Форма обучения | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | заочная | | | |
| | | 1 семестр (часы) | 2 семестр (часы) | 3 семестр (часы) | 4 семестр (часы) |
| Контактная работа, в том числе: | | | | | |
| Аудиторные занятия (всего): | - | - | - | - | - |
| занятия лекционного типа | - | - | - | - | - |
| практические занятия | - | - | - | - | - |
| семинарские занятия | - | - | - | - | - |
| Иная контактная работа: | | | | | |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | - | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация (ИКР) | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа, в том числе: | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 |
| Курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка) | - | - | - | - | - |
| Контрольная работа | - | - | - | - | - |
| Расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка) | - | - | - | - | - |
| Реферат/эссе (подготовка) | - | - | - | - | - |
| Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение практического материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.) | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 |
| Подготовка к текущему контролю | - | - | - | - | - |
| Контроль: | - | - | - | - | - |
| Подготовка к экзамену | - | - | - | - | - |
| Общая трудоемкость | час. | 328 | 82 | 82 | 82 |
| | в том числе контактная работа | - | - | - | - |

Курсовые работы: (*предусмотрены / не предусмотрены*)

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

Авторы: ст. преподаватель

А.С.