

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.

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

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		1сем	2сем	3сем	4сем	-	1сем	2сем	3сем	4сем	
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	
	Итого по разделам дисциплины	328		124					204				
12	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-				-	-				
13	Промежуточная аттестация	-	-	1,2,3, 4 сем.- зачет				-	-				
14	Подготовка к текущему контролю	-	-	-				-	-				
15	Общая трудоёмкость по дисциплине	328		124				-	204				

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет

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