Аннотация к рабочей программы дисциплины

Б1.В.ДВ.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Объем трудоемкости: 328 часов (134 аудиторных, 194 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 ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	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. 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
	– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, различной целевой направленности.
	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; – навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; – опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.

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):		**134**	**34**	**34**	**34**	**32**
занятия лекционного типа		–	–	–	–	–
лабораторные занятия		–	–	–	–	–
практические занятия		134	34	34	34	32
семинарские занятия		–	–	–	–	–
Иная контактная работа:						
Контроль самостоятельной работы (КСР)		–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация (ИКР)		–	–	–	–	–
Самостоятельная работа, в томчисле:		**194**	**48**	**48**	**48**	**50**
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение материала учебников и учебных пособий, проработка и повторение практического материала, подготовка к практическим занятиям)		194	48	48	48	50
Подготовка к текущему контролю		–	–	–	–	–
Контроль:						
Подготовка к экзамену/зачету			зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость	**час.**	**328**	**82**	**82**	**82**	**82**
	в том числе контактнаяработа	**134**	**34**	**34**	**34**	**32**
	зач. ед	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет.

Автор: доцент кафедры физвоспитания Кожанов Г.С.