

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

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

**Направление подготовки/специальность** 41.03.01 Зарубежное регионоведение, «Россия и регионы мира: политическое, экономическое и культурное взаимодействие».

**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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b> 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.                                            | <b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности;</li><li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>– основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li></ul> |
|                                                                                                                                                       | <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

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

### 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              | –                 | 132 | –  | 196                  |
| 2.  | Волейбол                                                 | 328              | –                 | 132 | –  | 196                  |
| 3.  | Бадминтон                                                | 328              | –                 | 132 | –  | 196                  |
| 4.  | Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка | 328              | –                 | 132 | –  | 196                  |
| 5.  | Футбол                                                   | 328              | –                 | 132 | –  | 196                  |
| 6.  | Легкая атлетика                                          | 328              | –                 | 132 | –  | 196                  |
| 7.  | Атлетическая гимнастика                                  | 328              | –                 | 132 | –  | 196                  |
| 8.  | Аэробика и фитнес-технологии                             | 328              | –                 | 132 | –  | 196                  |
| 9.  | Единоборства                                             | 328              | –                 | 132 | –  | 196                  |
| 10. | Плавание                                                 | 328              | –                 | 132 | –  | 196                  |
| 11. | Физическая рекреация*                                    | 328              | –                 | 132 | –  | 196                  |
|     | <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>                      | 328              | –                 | 132 | –  | 196                  |
|     | Контроль самостоятельной работы (КСР)                    | –                | –                 | –   | –  | –                    |
|     | Промежуточная аттестация (ИКР)                           | –                | –                 | –   | –  | –                    |
|     | Подготовка к текущему контролю                           | –                | –                 | –   | –  | –                    |
|     | Общая трудоемкость по дисциплине                         | 328              | –                 | 132 | –  | 196                  |

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