

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### «\_Б1.В.ДВ.08 \_Элективные курсы по физической культуре и спорту\_»

(код и наименование дисциплины)

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 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>
<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.	<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, профилактики профессиональных заболеваний.

	<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 дисциплины:

#### Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплин

№	Наименование разделов (тем) Элективных дисциплин	Всего	Количество часов					
			Аудиторная работа			Внеаудиторная самостоятельная работа		
			Л	ПЗ		ЛР	СРС	
1	2	328		5	6	7	8	
			-	1/2 семестр	3/4 семестр	-	1/2 семестр	3/4 семестр
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
	<i>Итого по разделам дисциплин</i>	328	-	62	62		102	102
12	<i>Контроль самостоятельной работы (КСР)</i>	-	-	-	-	-	-	-
13	<i>Промежуточная аттестация (ИКР)</i>	-	-	-	-	-	-	-
14	<i>Подготовка к текущему контролю</i>	-	-	-	-	-	-	-
15	<i>Общая трудоёмкость по дисциплине</i>	328	-		124			204

**Курсовые работы:** (*предусмотрены / не предусмотрены*)

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

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