Аннотация к рабочей программе дисциплины

Б1. В. ДВ.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки/специальность 45.03.01 Филология, профиль «Прикладная филология».

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					
ук-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для						
обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.						
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально	Знает:					
подобранные комплексы оздоровительной или	– научно - практические основы физической культуры и спорта,					
адаптивной физической культуры.	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;					
	— ОСПОВРІ ЦИЗПІМИ В ПИОВЕ ВЕПІМО ІМПИВІМИ//ЗИРПРІЛ ЗЭПОТІМУ					

Умеет:							
– целенаправленно использовать средства и методы физическо							ской
культуры	И	спорта	для	повышения	И	поддерж	ания
		уровня	я (физической	под	дготовки	И
профоссион	12.01		CTUOE	naanutua dua	141100	WO.EO	

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине					
	самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;					
	 – планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; 					
	— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также комплексы физических упражнений различной					
	Владеет: — системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое					
	благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценнойсоциальной и профессиональной					
	деятельности; — навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;					
	владеет двигательными умениями и навыками избранного вида спорта или системы физической подготовки для поддержания должного уровня					

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по результатам дисциплины

нанмснованне pasflenoB(lew) все го кургнорнай раОоТа pr pr доргания 1. ВасКСТБојі 3 — 13 — 13 — 13 — 13 — 13 2. ВопелОојі 3 — 13 — 13 — 13 — 13 — 14 4. Обтава (Ј)НЗНаресКав н про(Ј)ессНОНајівНО-прНКЈів; ІНАМ 3 — 13 — 15 — 13 — 16 5. ОугОојі 3 — 13 — 13 — 15 6. ЈЈегКав аіЈіеТНКа 3 — 13 — 13 — 15 7. АТЈІСТННЕСКав гНМНасТНКа 3 — 13 — 13 — 13 — 15 8. АароОНКа н (Ј)НТНес-ТехНОЈіогНН 3 — 13 — 15 9. Е.НННоборсТВа 3 — 13 — 13 — 13 — 15 10. ІІјіаВаННе 3 — 13 — 13 — 13 — 15 11. ОНѕтесКам реКреарНа* 3 — 13 — 13 — 13 — 15 МТОгО по раЗдејіам дисібиліјиНы 3 — 13 — 13 КонТројів саМОСТоаТејівНоіі раОоТы (КСР) — — — — — — — — —	TAICHAII								
K e HaHMCHOBaHHe pasflenoB(lew) Bce ro AypHTopnaa paOoTa Bne propaOoTa JI n3 JIP CPC 1. BacKCTGoji 3 — 13 — 13 2. BonenOoji 3 — 13 — 13 3. EajIMHHTOH 3 — 13 — 13 4. O6maa (J)H3HqecKaa H npo(J)eccHOHajibHO-npHKJia;iHaM no^roTOBKa 3 — 13 — 13 5. OyrOoji 3 — 13 — 13 6. JlerKaa aiJieTHKa 3 — 13 — 1 7. ATJicTHHecKaa rHMHacTHKa 3 — 13 — 1 8. AapoOHKa H (J)HTHec-TexHOJiorHH 3 — 13 — 1 9. E.HHHo6opcTBa 3 — 13 — 1 10. IljiaBaHHe 3 — 13 — 1 11. OHsmecKaM peKpeapHa* 3 — 13 — 1 MTOrO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi 3 — 13 — 1 KoHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP) — — — — — — — — —		HaHMCHOBaHHe pasflenoB(lew)		KonnnecTBO nacoB					
нанмснованне pasflenoB(lew) все го кургнорнай раОоТа pr pr доргания 1. ВасКСТБојі 3 — 13 — 13 — 13 — 13 — 13 2. ВопелОојі 3 — 13 — 13 — 13 — 13 — 14 4. Обтава (Ј)НЗНаресКав н про(Ј)ессНОНајівНО-прНКЈів; ІНАМ 3 — 13 — 15 — 13 — 16 5. ОугОојі 3 — 13 — 13 — 15 6. ЈЈегКав аіЈіеТНКа 3 — 13 — 13 — 15 7. АТЈІСТННЕСКав гНМНасТНКа 3 — 13 — 13 — 13 — 15 8. АароОНКа н (Ј)НТНес-ТехНОЈіогНН 3 — 13 — 15 9. Е.НННоборсТВа 3 — 13 — 13 — 13 — 15 10. ІІјіаВаННе 3 — 13 — 13 — 13 — 15 11. ОНѕтесКам реКреарНа* 3 — 13 — 13 — 13 — 15 МТОгО по раЗдејіам дисібиліјиНы 3 — 13 — 13 КонТројів саМОСТоаТејівНоіі раОоТы (КСР) — — — — — — — — —					Bneay				
Pacolia Pac			Bce	_ ^	pni				
1. BacKCTGoji 3 — 13 — 1 2. BonenOoji 3 — 13 — 1 3. EajlMHHTOH 3 — 13 — 1 4. O6maa (J)H3HqecKaa H npo(J)eccHOHajibHO-npHKJia;iHaM 3 — 13 — 1 5. OyrOoji 3 — 13 — 1 6. JlerKaa aiJieTHKa 3 — 13 — 1 7. ATJicTHHecKaa rHMHacTHKa 3 — 13 — 1 8. AapoOHKa H (J)HTHec-TexHOJiorHH 3 — 13 — 1 9. E.HHHo6opcTBa 3 — 13 — 1 10. IljiaBaHHe 3 — 13 — 1 11. OHsmecKaM peKpeapHa* 3 — 13 — 1 MTOrO no pa3dejiaM ducifunjjuHbi 3 — — — — — — KOHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP) — — — <td>ro</td> <td></td> <td>Oppaa</td>			ro		Oppaa				
2. BonenOoji 3 — 13 — 1 3. EajlMHHTOH 3 — 13 — 1 4. O6maa (J)H3HqecKaa H npo(J)eccHOHajibHO-npHKJia;iHaM 3 — 13 — 1 5. OyrOoji 3 — 13 — 1 6. JlerKaa aiJieTHKa 3 — 13 — 1 7. ATJicTHHecKaa rHMHacTHKa 3 — 13 — 1 8. AapoOHKa H (J)HTHec-TexHOJiorHH 3 — 13 — 1 9. E.HHHo6opcTBa 3 — 13 — 1 10. IljiaBaHHe 3 — 13 — 1 11. OHsmecKaM peKpeapHa* 3 — 13 — 1 MTOrO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi 3 — 13 — — — — — — — — —				JI	n3	JIP	CPC		
3. EajIMHHTOH 3 — 13 — 1 4. O6maa (J)H3HqecKaa H npo(J)eccHOHajibHO-npHKJia;iHaM no^roTOBKa 3 — 13 — 1 5. OyrOoji 3 — 13 — 1 6. JlerKaa aiJieTHKa 3 — 13 — 1 7. ATJicTHHecKaa rHMHacTHKa 3 — 13 — 1 8. AapoOHKa H (J)HTHec-TexHOJiorHH 3 — 13 — 1 9. E.HHHo6opcTBa 3 — 13 — 1 10. IljiaBaHHe 3 — 13 — 1 11. OHsmecKaM peKpeapHa* 3 — 13 — 1 MTOrO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi 3 — 13 —	1.	BacKCTGoji	3		13		192		
4. O6maa (J)H3HqecKaa H npo(J)eccHOHajibHO-npHKJia;iHaM no^roTOBKa 3	2.	BonenOoji	3		13	_	192		
4. no^roTOBKa 28 6 5. OyrOoji 3 — 13 — 1 6. JIerKaa aiJieTHKa 3 — 13 — 1 7. ATJicTHHecKaa rHMHacTHKa 3 — 13 — 1 8. AapoOHKa H (J)HTHec-TexHOJiorHH 3 — 13 — 1 9. E.HHHo6opcTBa 3 — 13 — 1 10. IljiaBaHHe 3 — 13 — 1 11. OHsmecKaM peKpeapHa* 3 — 13 — 1 MTOrO no pa3dejiaM ducifunjjuHbi 3 — 13 — — — KOHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP) — — — — — —	3.	EajIMHHTOH	3		13	_	192		
no^roTOBKa 28 6 5. OyrOoji 3 — 13 — 1 6. JlerKaa aiJieTHKa 3 — 13 — 1 7. ATJicTHHecKaa rHMHacTHKa 3 — 13 — 1 8. AapoOHKa H (J)HTHec-TexHOJiorHH 3 — 13 — 1 9. E.HHHo6opcTBa 3 — 13 — 1 10. IljiaBaHHe 3 — 13 — 1 11. OHsmecKaM peKpeapHa* 3 — 13 — 1 MTOrO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi 3 — 13 — 1 KoHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP) — — — — — — — — —	1	О6maa (J)H3HqecKaa н про(J)eccHOHajibHO-прHKJia;iHaM	3		13		192		
6. JlerKaa aiJieTHKa 3 — 13 — 1 7. ATJicTHHecKaa rHMHacTHKa 3 — 13 — 1 8. AapoOHKa H (J)HTHec-TexHOJiorHH 3 — 13 — 1 9. E.HHHo6opcTBa 3 — 13 — 1 10. IljiaBaHHe 3 — 13 — 1 11. OHsmecKaM peKpeapHa* 3 — 13 — 1 MTOrO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi 3 — 13 — — KoHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP) — — — — —	4.	no^roTOBKa	28	-	6	-			
7. ATJicTHHecKaa rHMHacTHKa 3 — 13 — 1 8. AapoOHKa н (J)HTHec-TexHOJiorHH 3 — 13 — 1 9. E.HHHo6opcTBa 3 — 13 — 1 10. IljiaBaHHe 3 — 13 — 1 11. OHsmecKaM peKpeapHa* 3 — 13 — 1 MTOrO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi 3 — 13 — 1 KoHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP) — — — — —	5.	OyrOoji	3		13	_	192		
8. АароОНКа н (J)НТНес-ТехНОЈіогНН 3 — 13 — 1 9. Е.НННоборсТВа 3 — 13 — 1 10. ІІјіаВаННе 3 — 13 — 1 11. ОНѕмесКаМ реКреарНа* 3 — 13 — 1 МТОГО по раЗдејіаМ дисібиліјиНы 3 — 13 — 1 Контројів самОСтоатејівної раОоты (КСР) — — — —	6.	JlerKaa aiJieTHKa	3		13	_	192		
9. E.HHHo6opcTBa 3 — 13 — 1 10. IljiaBaHHe 3 — 13 — 1 11. OHsmecKaM peKpeapHa* 3 — 13 — 1 MTOrO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi 3 — 13 — 1 KoHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP) — — — — —	7.	ATJicTHHecKaa rHMHacTHKa	3		13	_	192		
10. IljiaBaHHe 3 — 13 — 1 11. OHsmecKaM peKpeapHa* 3 — 13 — 1 MTOrO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi 3 — 13 — 1 KoHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP) — — — —	8.	АароОНКа н (J)HTHec-TexHOJiorHH	3	_	13	_	192		
11. OHsmecKaM peKpeapHa* 3 — 13 — 1 MTOrO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi 3 — 13 — 1 KoHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP) — — — — —	9.	Е.НННо6орсТВа	3	_	13	_	192		
MTOrO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi 3 — 13 — 1 KoHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP) — — — — —	10.	IljiaBaHHe	3	_	13	_	192		
KoHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP) — — — — —	11.	OHsmecKaM peKpeapHa*	3	_	13	_	192		
		MTOrO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi	3	_	13		192		
nnoMOKyroHHaa aTTCCTanHa (HKP)		KoHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP)	_	_	_	_			
		npoMOKyroHHaa aTTCCTapHa (HKP)	_	_	_	_	_		
IloprOTOBKa K TCKymeMy KOHTpOJIIO		IloprOTOBKa K TCKymeMy KOHTpOJIIO	_	_	_	_	_		
O6maa TpypoeMKOCTb no pncpnnjTnHe 3 — 13 — 1		O6maa TpypoeMKOCTb no pncpnnjTnHe	3		13	_	192		

Примечание: Λ – лекции, П3 – практические занятия / семинары, Λ P – лабораторные занятия, CPC – самостоятельная работа студента

Курсовые работы: не предусмотрены.

Форма проведения аттестации по дисциплине: не предусмотрена.

Автор: преподаватель Хахо З.Х.