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 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

	Умеет: – целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития физического

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

Ke	HaHMCHOBaHHe pasflenoB(lew)	KonnnecTBO nacoB				
		Bce ro	AypHTopnaa paOoTa			Bneay pni
			JI	n3	JIP	CPC
1.	BacKCTGoji	3	—	13	—	192
2.	BonenOoji	3	—	13	—	192
3.	EajIMHHTOH	3	—	13	—	192
4.	O6maa (J)H3HqecKaa н npo(J)eccHOHajibHO-npHKJia;iHaM no^roTOBKa	3 28	-	13 6	-	192
5.	OyrOoji	3	—	13	—	192
6.	JIerKaa aiJieTHKa	3	—	13	—	192
7.	ATJicTHHecKaa rHMHacTHKa	3	—	13	—	192
8.	AapoOHKa н (J)HTHec-TexHOJiorHH	3	—	13	—	192
9.	E.HHHo6opcTBa	3	—	13	—	192
10.	IljiaBaHHe	3	—	13	—	192
11.	OHsmecKaM peKpeapHa*	3	—	13	—	192
	MTOrO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi	3	—	13	—	192
	KoHTpojib caMOCToaTejibHoii paOoTbi (KCP)	—	—	—	—	—
	npoMOKyroHHaa aTTCCTapHa (HKP)	—	—	—	—	—
	IloprOTOBKa K TCKymeMy KOHTpOJIIO	—	—	—	—	—
	O6maa TpyroeMKOCTb no pncpnnjTnHe	3	—	13	—	192

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.

Автор: преподаватель Хахо З.Х.