

Аннотация к рабочей программе дисциплины

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

Направление подготовки/специальность 45.03.01 Филология, профиль «Отечественная 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
	<p>самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</p> <p>– планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <p>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>Владеет:</p> <p>– 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;</p> <p>– навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</p> <p>– владеет двигательными умениями и навыками избранного вида спорта или системы физической подготовки для поддержания должного уровня</p>

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по результатам дисциплины

К е	Наименование дисциплины	Контактное обучение				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	ВакКСТGoji	3	—	13	—	192
2.	ВоненOoji	3	—	13	—	192
3.	ЕајІМННТОН	3	—	13	—	192
4.	Обмаа (J)H3HqecKaа н про(J)eccHOHajibHO-нрHKJia;iHaM по^roTOBKa	3 28	-	13 6	-	192
5.	OyrOoji	3	—	13	—	192
6.	JlerKaa aiJieTHKa	3	—	13	—	192
7.	ATJicTHHecKaа 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 peKpeaHа*	3	—	13	—	192
	<i>MTOpO no pa3dejiaM ducifunjiuHbi</i>	3	—	13	—	192
	KoHTpoјib caMOCToaTeјibHoii paOoTbi (KCP)	—	—	—	—	—
	нpoMOKypoHHaа aTTCTapHa (HKP)	—	—	—	—	—
	IlopOTOBKa K TCKymeMy KOHTpOJIO	—	—	—	—	—
	Обмаа ТруроеMKOCTb 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.

Авторы: преподаватель Хахо З.Х.