

Аннотация к рабочей программы дисциплины  
**Б1.В.ДВ.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**  
(код и наименование дисциплины)

**Объем трудоемкости:** 328 часов (136 аудиторных, 192 самостоятельная работа)

**Цель дисциплины:** Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

**Задачи дисциплины:** - формирование умения рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности;

- 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**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

Дисциплиной, предшествующей «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» является предмет «Физическая культура и спорт» в котором изучаются научные основы физической культуры и спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

**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
<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.	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 различной целевой направленности.
	Умеет: – целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; – планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	<p>учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <p>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, различной целевой направленности.</p> <p>Владеет: – 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>– опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.</p>

### Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Виды работ	Всего часов	Форма обучения			
		очная			
		1 семестр (часы)	2 семестр (часы)	3 семестр (часы)	4 семестр (часы)
<b>Контактная работа, в том числе:</b>					
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>136</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
занятия лекционного типа	–	–	–	–	–
лабораторные занятия	–	–	–	–	–
практические занятия	136	34	34	34	34
семинарские занятия	–	–	–	–	–
<b>Иная контактная работа:</b>					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация (ИКР)	–	–	–	–	–
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>192</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение материала учебников и учебных пособий, проработка и повторение практического материала, подготовка к практическим занятиям)	192	48	48	48	48
Подготовка к текущему контролю	–	–	–	–	–
<b>Контроль:</b>					
Подготовка к экзамену/зачету		зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>328</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>136</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
	<b>зач. ед</b>	–	–	–	–

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачет.

Автор: доцент кафедры физвоспитания Кожанов Г.С.