

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Б1.В.ДВ.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

(код и наименование дисциплины)

Объем трудоемкости: __328 часов__

Цель дисциплины: Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности средствами физической культуры и спорта 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 (навыки и/или опыт деятельности)</i>) |
|---|--|
| УК- 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| ИУК – 7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. ИУК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. | <u>Знает:</u> - основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| | <u>Умеет:</u> - умеет понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. |
| | <u>Владеет:</u> -индивидуально подобранными комплексами оздоровительной или адаптивной физической культуры. |

Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплин

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | | |
|--|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Контактная работа, в том числе: | 328 | | | | | |
| Аудиторные занятия (всего): | 124 | 34 | 26 | 34 | 30 | |
| В том числе: | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ): | 124 | 34 | 26 | 34 | 30 | |
| Баскетбол | | | | | | |
| Волейбол | | | | | | |
| Бадминтон | | | | | | |
| Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка | | | | | | |
| Футбол | | | | | | |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| Атлетическая гимнастика | | | | | | |
| Аэробика и фитнес-технологии | | | | | | |
| Единоборства | | | | | | |
| Плавание | | | | | | |
| Физическая рекреация* | | | | | | |
| Самостоятельная работа (всего) | 204 | 48 | 56 | 48 | 52 | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| Общая трудоемкость | час. | 328 | | | | |
| | в том числе контактная работа | 124 | 34 | 26 | 34 | 30 |

Курсовые работы: (*предусмотрены / не предусмотрены*)**Форма проведения аттестации по дисциплине:** (*зачет/экзамен*)

Авторы: доцент Алферова И.А., ст. преподаватель Дорошенко В.В.