

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Цель** изучения дисциплины формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

**Для достижения цели ставятся задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «Социальная работа» (квалификация – «бакалавр»).

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина (модуль) Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части блока Б1., формируемой участниками образовательных отношений .

Дисциплина реализуется:

- по очному обучению в 1,3,4,5,6 семестрах
- по заочному обучению на зимних и летних сессиях 1, 2,3 курсов.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП</b>	
Индекс	Б1.В.16
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Изучение й дисциплины базируется знаниях, умениях, навыках, формируемых предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами физической культуры и спорта, безопасности жизнедеятельности и др.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Дисциплина является основополагающей для изучения последующих дисциплин «Защита	

населения и территорий в ЧС», «Основы социальной безопасности» и др.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> – правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре и спорту различной целевой направленности; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности <b>Уметь:</b> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; – контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом; – контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом <b>Владеть:</b> – методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом
<b>УК-8</b>	Способен создавать и поддерживать в повседневной	УК.Б-8.1 анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств,	<b>Знать:</b> - научно-практические основы физической культуры, основы здорового

	<p>жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)  УК.Б-8.2 выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций  УК.Б-8.4 разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях</p>	<p>образа жизни;  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек  <b>Уметь:</b>  - самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности;  - использовать методы и средства физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  <b>Владеть:</b>  -методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  - средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальнокультурной и профессиональной деятельности</p>
--	--	---	---

4. Общая трудоемкость дисциплины 9 часа (328 зачетные единицы)

5. Разработчик: ст. преподаватель Катаев К.А.