

## Аннотация к рабочей программы дисциплины

### «Б1.ВДВ.04.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)»

**Цель 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 профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

#### Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Б1.ВДВ.03.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)», необходимы для прохождения производственной (педагогической) практики.

#### Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*	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

<p>ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>	<p>Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p>
<p>ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>	<p>Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни; Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием; Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности</p>

### Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)					
			1	2	3	4		
<b>Контактная работа, в том числе:</b>								
Аудиторные (всего):								
Занятия лекционного типа								
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		124	34	30	30	30		
Лабораторные занятия								
<b>Иная контактная работа:</b>								
Контроль самостоятельной работы (КСР)								
Промежуточная аттестация (ИКР)								
<b>Самостоятельная работа, в том числе</b>								
Курсовая работа								
Проработка учебного материала		204	48	52	52	52		
Выполнение индивидуальных заданий								
Подготовка к текущему контролю								
<b>Контроль:</b>								
Подготовка к экзамену								
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	328	82	82	82	82		
	<b>в том числе контактная</b>	124	34	30	30	30		

	<b>работа</b>							
	<b>зач. ед</b>	<input type="checkbox"/>						

**Курсовые работы:** *не предусмотрена*

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

**Автор:** доцент кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры Полянский Александр Витальевич