

## Аннотация к рабочей программы дисциплины

### «Б1.В.ДВ.03.04 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.В.ДВ.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 ознакомительной, учебной практики, 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;<br/>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;<br/>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;<br/>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) |                               | 128         | 34              | 30 | 30 | 34 |  |  |  |
| 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                              |                               | 200         | 48              | 52 | 52 | 48 |  |  |  |
| 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> | 128         | 34              | 30 | 30 | 34 |  |  |  |

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