

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Цели освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Игровые виды спорта» является 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.

### **1.2 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.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП)**

### **2.1. Цикл (раздел) ОПОП, к которому относится дисциплина**

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Игровые виды спорта» относится к дисциплинам обязательной части (Б1.О.ДВ.01.05) основной профессиональной образовательной программы.

## 2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ОПОП

<p>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</p>	<p>1. История 2. Безопасность жизнедеятельности</p>
<p>Требования к предварительной подготовке обучающихся</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности;</li> <li>➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время;</li> <li>➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ анализировать свое физическое состояние</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры;</li> <li>➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанию поддерживать здоровый образ жизни.</li> </ul>

### III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

Коды компетенций	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять</li> </ul>

			<p>простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
		<p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью</li> <li>- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> <li>- основы здоровьесберегающих технологий.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами</li> </ul>

			укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	--	--

#### IV. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

##### 4.1. Распределение объема учебной работы по формам обучения

Вид работы	Объем учебной работы, час													
	Очная семестр									Заочная курс				
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4		
<b>Общая трудоемкость, всего, час зачетные единицы</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>34</b>	<b>328</b>	<b>58</b>	<b>116</b>	<b>78</b>	<b>76</b>
<b>1. Контактная работа</b>														
<b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>	<b>207</b>		<b>56,25</b>	<b>48</b>	<b>44,25</b>	<b>18</b>	<b>20,25</b>	<b>6</b>	<b>14,25</b>	<b>42,25</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>32,25</b>
В том числе:														
Лекции														
Лабораторные занятия														
Практические занятия	<b>174</b>		<b>48</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Установочные занятия														
Предэкзаменационные консультации														
Текущие консультации														
<b>1.2. Промежуточная аттестация</b>														
Зачет	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>
Экзамен														
Выполнение курсовой работы														
Выполнение контрольной работы														
<b>1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>121</b>		<b>1,75</b>	<b>10</b>	<b>13,75</b>	<b>24</b>	<b>15,75</b>	<b>36</b>	<b>19,75</b>	<b>285,75</b>	<b>56</b>	<b>112</b>	<b>74</b>	<b>43,75</b>
в том числе:														
Самостоятельная работа по проработке лекционного материала (от 20 до 60% от объема лекций)	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям (от 20 до 60% от объема лаб.-практ. занятий)	<b>43,5</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>5,5</b>	<b>12</b>	<b>7,5</b>	<b>109</b>	<b>26</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	<b>38</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>5,5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>15</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>15</b>
Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента	<b>38,5</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>84</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>13</b>
Подготовка к зачету	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,75</b>