

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
Направление подготовки 27.03.01 Стандартизация и метрология  
Направленность Метрология и метрологическое обеспечение

**Дисциплина: Б1.В.14.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Цели освоения дисциплины:**

Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Для реализации основной цели необходимо решение следующих задач:

**Оздоровительные** - укрепление физического и психического здоровья, гармоническое развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

**Образовательные** - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки.

**Воспитательные** - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.

**Формируемые компетенции:**

**ОК-8:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения:

В результате освоения дисциплины студент должен:

**Знать:**

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:**

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:  
повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  
подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  
осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

**Владеть:**

современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

**Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Легкая атлетика.

Раздел 2. Волейбол.

Раздел 3. Баскетбол.

Раздел 4. Плавание.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика.

Раздел 6. Мини-футбол.

Раздел 7. Настольный теннис.

Раздел 8. Теоретический

**Виды учебной работы:** практические занятия по легкой атлетике, плаванию, баскетболу, волейболу, атлетической гимнастике, настольному теннису, мини-футболу.

**Используемые образовательные технологии:** традиционные и инновационные.

**Формы текущего контроля успеваемости:** опрос, проблемные вопросы-задания, тренировочные задания, тесты для оценки общей физической и спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности: обязательные; тесты по разделу программы.

**Формы промежуточной аттестации:** зачет(1,2,3,4,5,6).

**Трудоемкость дисциплины:** 328 ч.