|  |
| --- |
|  **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ****УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту****«Адаптивная физическая культура»** |
| Уровень образования  | бакалавриат |
| Направление подготовки | 39.03.01 | Социология |
| Направленность (профиль) | Цифровая социология  |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | 4 года |
| Форма обучения | очная |

* + - 1. Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» изучается в первом, втором, третьем, четвертом, пятом, шестом семестрах.
			2. Курсовая работане предусмотрена.

## Форма промежуточной аттестации

|  |  |
| --- | --- |
| * + - 1. первый семестр
 | * + - 1. зачет
 |
| * + - 1. второй семестр
 | * + - 1. зачет
 |
| * + - 1. третий семестр
 | * + - 1. зачет
 |
| * + - 1. четвертый семестр
 | * + - 1. зачет
 |
| * + - 1. пятый семестр
 | * + - 1. зачет
 |
| * + - 1. шестой семестр
 | * + - 1. зачет
 |

## Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

 Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

## Цели и планируемые результаты обучения по дисциплине

 Целями изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного

использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления

здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

- улучшение здоровья студентов, профилактика обострений заболеваний, повышение сопротивляемости организма;

- специальные реабилитационные задачи: ликвидация остаточных явлений после перенесённых заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений;

- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;

- формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине;

- развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей);

- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями.

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

## Формируемые компетенции и индикаторы достижения компетенций

| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора****достижения компетенции** |
| --- | --- |
| УК-7Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельностиИД-УК-7.2Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособностиИД-УК-7.3Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

## Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| по очной форме обучения - |  | **з.е.** | **328** | **час.** |