

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»**

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИЯЭ О.Н. Шишова

**АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Элективная физическая культура и спорт»**

Разработчик	Кафедра "Проектирование и эксплуатация АЭС"
Направление (специальность) подготовки	14.05.02 Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг
Наименование ООП	14.05.02_01 Проектирование и эксплуатация атомных станций
Квалификация (степень) выпускника	<b>инженер-физик</b>
Образовательный стандарт	<b>СУОС СПбПУ</b>
Форма обучения	<b>Очно-заочная</b>

Руководитель ОП А.В. Ельшин

Соответствует СУОС СПбПУ  
Утверждена протоколом заседания  
кафедры "ПиЭАЭС"  
от «08» мая 2018 г. № 12

Аннотацию разработал:

Заведующий кафедрой, д.т.н., с.н.с. А.В. Ельшин

## Цели освоения дисциплины

Целью изучения данной дисциплины "Элективная физическая культура и спорт" 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 профессиональной деятельности.

## Результаты обучения выпускника

Код	Результат обучения (компетенция) выпускника ООП
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД-1 УК-7	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

## Планируемые результаты изучения дисциплины

### знания:

- знает научно-практические основы физической культуры: организация и планирование занятий, средства и методы самоконтроля физического состояния, основы здорового образа жизни

### умения:

- умеет творчески использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни; самостоятельно поддерживает развивает основные физические качества, осуществляет подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к условиям труда и жизнедеятельности

### навыки:

- владеет методиками и методами самодиагностики, самооценки, здоровьесберегающими технологиями, методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; средствами и методами воспитания физических и психических качеств для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий

### Виды учебной работы

Виды учебной работы	Трудоемкость по семестрам
	Очно-заочная форма
Практические занятия	64
Самостоятельная работа	220
Часы на контроль	44
Общая трудоемкость освоения дисциплины	328, ач
	9,11, зет

### Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации	Количество по семестрам
	Очно-заочная форма
Промежуточная аттестация	
Зачеты, шт.	4

## Содержание разделов и результаты изучения дисциплины

Раздел дисциплины	Содержание
<b>1. Общая физическая подготовка</b>	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Упражнения для развития быстроты. Упражнение на развитие силовой выносливости. Упражнения для развития силы основных мышечных Упражнения для развития скоростных силовых качеств. Упражнения для развития координации. Упражнения на развитие подвижности и эластичности мышц. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей тела (элементы фитнес-аэробики). Упражнения на расслабление и восстановление. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры на развитие физических качеств. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.
<b>2. Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, минифутбол, лыжные гонки, шахматы)</b>	Специальная физическая подготовка по избранному виду спорта . Техническая подготовка по избранному виду спорта . Тактическая подготовка по избранному виду спорта