ФГАОУ ВО
"СПБПУ"

Подписано цифровой подписью: ФГАОУ ВО "СПБПУ"
DN: 1.2.643.100.3=120B3036373431373030343537,
1.2.643.100.1=120D3130323738303235303532 3739,
1.2.643.3.131.1.1=120C3030373830343034303030 3737,
email=lubla68@mail.ru, c=RU, st=78 г. Санкт-Петербург, l=город
Санкт-Петербург, o=ФГАОУ ВО "СПБПУ", ou=ИЯЭ СПбПУ,
cn=ФГАОУ ВО "СПБПУ", street=улица Политехническая, 29,
1.2.840.113549.1.9.2=7804040077-472602001-781614963710,
title=исполняющий обязанности директора,
givenName=Евгений Константинович, sn=Фещенко
Дата: 2021.08.27 12:38:37 +03'00'

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

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ИЯЭ «СПбПУ» Е.К. Фещенко

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	**инженер-физик**
Образовательный стандарт	**СУОС СПбПУ**
Форма обучения	**Очная**

Руководитель ОП А.В. Ельшин

Соответствует СУОС СПбПУ
Утверждена протоколом
заседания кафедры "ПиЭАЭС"
от «30» июня 2021 г. № 10

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 професси- ональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Планируемые результаты изучения дисциплины навыки:

- Владеет навыками подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Виды учебной работы

Виды учебной работы	Трудоемкость по семестрам
	Очная форма
Практические занятия	224
Самостоятельная работа	68
Часы на контроль	36
Общая трудоемкость освоения дисциплины	328, ач

	9,11, зет

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

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

Содержание разделов и результаты изучения дисциплины

Раздел дисциплины	Содержание
1. Общая физическая подготовка	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.
2. Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, минифутбол, лыжные гонки,шахматы)	Специальная физическая подготовка по избранному виду спорта . Техническая подготовка по избранному виду спорта . Тактическая подготовка по избранному виду спорта