

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. проректора по учебной работе  
А.Д. Прокофьева



### АННОТАЦИЯ

Учебной дисциплины **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки **54.03.01. «Дизайн»**

Профиль **«Графический дизайн»**

Программа разработана на кафедре **физической культуры**

Форма обучения **очная**

<b>Место дисциплины в учебном плане</b>	Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к базовой части блока Дисциплины (модули).
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является самоопределение, обеспечение контроля индивидуальной психофизической подготовки и тренинга студентов, ориентированных на бизнес-подготовку высокого уровня.
<b>Компетенция, формируемая в результате освоения дисциплины</b>	<b>ОК-8</b> – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные средства физической культуры и технологии их использования;</li> <li>• основы самоконтроля за самочувствием.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять навыки ситуативного подбора и использование средств и методик физического воспитания и психосоматической подготовки (в режимах мобилизации, восстановления и длительных усилий в учебной и практической деятельности);</li> <li>• разрабатывать индивидуальные планы и использовать их как механизм организации жизнедеятельности и индивидуального опыта.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления психофизического состояния организма.</li> </ul>
<b>Краткая характеристика учебной дисциплины</b>	Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на овладение теоретическими и практическими знаниями по использованию средств физической культуры для физического самосовершенствования и организации здорового образа жизни.
<b>Форма итогового контроля знаний</b>	Для контроля усвоения студентами данной дисциплины, учебным планом предусмотрены зачеты, которые проводятся в форме сдачи контрольных нормативов плюс процент посещаемости по дисциплине