

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту»

по направлению подготовки
21.05.04 «Горное дело»
форма обучения – очная

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются: формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

Задачами учебной дисциплины являются:

- использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил и возможностей укреплению иммунитета организма.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам (модулям) вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1. Дисциплины (модули)** ООП по направлению подготовки 21.05.04 «Горное дело».

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

- философия, культурология.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- **общекультурные компетенции:**

Код и наименование ОК	Планируемые результаты обучения
ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		ИТОГО	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Форма промежуточной аттестации			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Трудоёмкость	академ. час.	328	36	62	70	62	52	46
	зачетных единиц	-	-	-	-	-	-	-
Лекции, академ. час.		-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы, академ. час.		-	-	-	-	-	-	-
Практические работы, академ. час.		328	36	62	70	62	52	46
Курсовая работа / проект, академ. час.		-	-	-	-	-	-	-
Консультации, академ. час.		-	-	-	-	-	-	-

Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	-	-	-	-	-	-	-
Контроль, <i>академ. час.</i>	-	-	-	-	-	-	-

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы): практический и контрольный. Учебная дисциплина направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств, умений и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

6 Составитель:

К.п.н., доцент Угольникова О.А., ст. преподаватель Григораш Е.Е.