

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

по специальности

**21.05.04 «Горное дело»
форма обучения – заочная**

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– «Элективный курс по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка на основе комплекса ГТО»;

- «Оздоровительные технологии в физической культуре» является вовлечение обучающихся в реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее комплекса ГТО) посредством приобретения обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, соответствующих требованиям ВФСК «ГТО»;

- изучение научных основ оздоровительной физической культуры, здоровьесбережения и здорового образа жизни, формирование культуры здоровья личности, направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Задачами учебной дисциплины являются:

– понимание социальной значимости системы физического воспитания для развития человеческого потенциала и укрепления здоровья населения;

– знание нормативно-правовой базы и методических документов по регулированию процесса внедрения комплекса ГТО;

– повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- обеспечение процесса подготовки обучающихся к выполнению требований комплекса ГТО через овладение системой двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических способностей и личностных качеств; ознакомление с сущностью и содержанием понятий «здоровье»;

- «культура здоровья», «здоровый образ жизни», «здоровьесберегающие и оздоровительные технологии»;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ оздоровительной физической культуры, здоровьесбережения и здорового образа жизни;

- формирование ценностного отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам вариативной части **Блока 1. Дисциплины (модули)** ООП по специальности 21.05.04 «Горное дело».

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

- Культурология;
- Культура речи и деловое общение.

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 курс	2 курс	3 курс
Форма промежуточной аттестации			<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	328	108	108	112
	<i>зачетных единиц</i>	0	0	0	0
Лекции, <i>академ. час.</i>		0	0	0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0	0	0
Практические работы, <i>академ. час.</i>		0	0	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ.</i>		324	108	108	108

час.				
Контроль, <i>академ. час.</i>	4			4

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются программы по выбору:

«Общая физическая подготовка на основе комплекса ГТО» основные темы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

«Оздоровительные технологии в физической культуре» основные темы: Современные представления о здоровье. Здоровье и его компоненты. Факторы, определяющие здоровье. Функциональные возможности здорового организма. Образ жизни и здоровье. Составляющие здорового образа жизни. Основы рационального питания. Социально-значимые заболевания и их профилактика. Физкультурно оздоровительная работа в образовательных учреждениях. Системы оздоровления организма. Современные оздоровительные системы. Подходы к оздоровлению и закаливанию. Массаж и здоровье.

6 Составитель:

Доцент кафедры ФВ, Угольникова О.А.

Ст. преподаватель кафедры ФВ, Григораш Е.Е.