

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

**по направлению подготовки**

**08.03.01 – «Строительство»  
09.03.02 – «Информационные системы и технологии»  
09.03.03 – «Прикладная информатика»  
44.03.01 – «Педагогическое образование»  
13.03.01 – «Теплоэнергетика и теплотехника»  
13.03.02 - «Электроэнергетика и электротехника»**

**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 направлению подготовки**

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1. Дисциплины (модули)** ООП.

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:

### **– универсальные компетенции:**

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: - виды физических упражнений; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; Владеть: - техникой выполнения основных двигательных действий.

		УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; Уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	---	---

#### 4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>1 курс</b>	<b>2 курс</b>	<b>3 курс</b>
Форма промежуточной аттестации			<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>328</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>112</b>
	<i>зачетных единиц</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Практические работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Консультации, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>324</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>4</b>			<b>4</b>

#### 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 современ-

менные 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.