

## **Приложение А**

### **Аннотация**

### **программы учебной дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту»**

**по направлению подготовки 13.03.01 - Теплоэнергетика и теплотехника.**

форма обучения – заочная

#### **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель учебной дисциплины:** Целью дисциплины «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» и 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.

Основными задачами 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**

Основная образовательная программа подготовки бакалавров предусматривает изучение дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка на основе комплекса ГТО», «Оздоровительные технологии в физической культуре». Учебная дисциплина является важнейшим компонентом целостного развития личности, изучается на 1-3 курсах.

## **3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине**

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

### **Общекультурная:**

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Структура компетенции:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## **4 Трудоемкость учебной дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

## **5 Краткое содержание учебной дисциплины**

Учебный материал включает в себя следующие разделы: теоретический, практический и контроль.

## **6 Формы организации учебного процесса**

Самостоятельная работа

## **7 Виды промежуточной аттестации**

Зачет 3 курс.

### **Составители:**

Доцент кафедры ФВ

Ким Р.И.

Доцент кафедры ФВ

Угольникова О.А.

Ст. преподаватель кафедры ФВ

Григораш Е.Е.