

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Цветлюк Лариса Сергеевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.05.2024 13:10:58

Уникальный программный ключ:

e4e919f04dc802624637575c97796a744138b172b88dd38f9301d8c2340974f9

АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Общая физическая подготовка

для направления подготовки

43.03.01 Сервис,

направленность (профиль): «Сервис в строительстве и жилищно-коммунальном хозяйстве»

Уровень бакалавриата

Квалификация выпускника

Бакалавр

1.1. Цель и задачи учебной дисциплины.

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка:

- физическое воспитание обучающихся;
- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке 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 практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение 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.

Особый порядок освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения указанных дисциплин (модулей) на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Элективные дисциплины по физической культуре осуществляются с учетом вида и тяжести нарушений организма, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Выбор методов обучения, проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в справке бюро медико-социальной экспертизы.

По личному заявлению обучающегося возможна разработка индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом их особенностей и образовательных потребностей, а также увеличение срока их обучения, но не более чем на полгода.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина является обязательным элементом обязательной части Блока 1 ОПОП.

1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующей общекультурной компетенции: УК-7.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений(средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>

1.4. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2

Аудиторные учебные занятия, всего	8	4	4
В том числе:			
Учебные занятия лекционного типа	-	-	-
Практические занятия	8	4	4
Самостоятельная работа обучающихся, всего	312	96	216
В том числе:			
Реферат/доклад	72	26	46
Тестирование	60	30	30
Самоподготовка	180	40	140
Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)	8	Зачет 4	Зачет 4
Общая трудоемкость учебной дисциплины	328	104	224

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Аудиторные учебные занятия, всего	8	4	4
В том числе:			
Учебные занятия лекционного типа	-	-	-
Практические занятия	8	4	4
Самостоятельная работа обучающихся, всего	312	96	216
В том числе:			
Реферат/доклад	72	26	46
Тестирование	60	30	30
Самоподготовка	180	40	140
Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)	8	Зачет 4	Зачет 4
Общая трудоемкость учебной дисциплины	328	104	224

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Аудиторные учебные занятия, всего	8	4	4
В том числе:			
Учебные занятия лекционного типа	-	-	-
Практические занятия	8	4	4
Самостоятельная работа обучающихся, всего	312	96	216
В том числе:			
Реферат/доклад	72	26	46
Тестирование	60	30	30
Самоподготовка	180	40	140
Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)	8	Зачет 4	Зачет 4
Общая трудоемкость учебной дисциплины	328	104	224

1.5. Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Модуль, раздел (тема)
1	Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости.

	Методы оценки и развития координации и ловкости
2	Тема 2. Методы оценки и развития силовых способностей Методы оценки и развития гибкости
3	Тема 3. Развитие силовых способностей
4	Тема 4. Развитие гибкости Развитие координации и ловкости
5	Тема 5. Развитие общей выносливости