

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 26.09.2022 12:46:11  
Уникальный программный ключ: c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

Дисциплина по выбору вариативной части  
Заочная форма обучения

Составитель аннотации: Мукминова Г.Р., преподаватель



Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	328
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Основы здорового образа жизни. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Формируемые компетенции (коды)	ОК-8
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины	Нет, т.к. дисциплина стоит на начальном этапе реализации компетенции
Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины	<b>Знать</b> - основы физической культуры и здорового образа жизни; - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>уметь</b> - применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования личности; <b>владеть</b> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: чтение лекций; самостоятельная работа студентов.
Формы текущего контроля успеваемости	Контрольная работа, дневник самоконтроля.
Форма промежуточной аттестации	Зачет