

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Реализуемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.4 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-6.1. Оценивает собственные ресурсы и их пределы, оптимально их распределяет для успешного выполнения профессиональной деятельности</p> <p>УК-6.2. Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения</p> <p>УК-6.3. Выстраивает гибкую траекторию образования в течение всей жизни, используя инструменты непрерывного образования, с учетом динамично изменяющихся требований рынка труда</p>
Трудоемкость, з.е.	328
Формы отчетности (в т.ч. по семестрам)	Зачет - 1-2семестры Зачёт - 1-2 семестры

