АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

направление подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья»
профиль Технология хранения и переработки зерна
Квалификация выпускника: БАКАЛАВР
Выпускающая кафедра: ПИМП
Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физического воспитания и спорта»

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

а) формирование физической культуры студента как компонента общей культуры будущего специалиста;

б) приобретение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, профилактике вредных привычек и профессиональных заболеваний;

в) освоение практических умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой;

г) психофизическая подготовка к профессиональной деятельности.

2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
Социально-биологические основы физической культуры.
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья.
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
Физическая культура в профессиональной деятельности.

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

а) место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста; законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

б) научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

в) методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности.

2) Уметь:

а) творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;

б) составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля;

в) выполнять основные приемы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

3) Владеть:

а) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

б) практическими навыками здорового образа и стиля жизни;

в) методами оценки и контроля физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Зав. каф. ПИМП, профессор Поливанов М.А.