АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

по направлению подготовки: 18.03.02 «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии»
по профилю «Рациональное использование материальных и энергетических ресурсов»
Квалификация выпускника: БАКАЛАВР
Выпускающая кафедра: ХК

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физического воспитания»

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:
а) освоение методико-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
б) овладение системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
в) приобретение необходимого опыта в формировании потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

2. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании умственной и физической работоспособности.
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
Общая и специальная физическая подготовка.
Тестирование уровня физической подготовленности.
Легкая атлетика. Спортивная гимнастика.
Спортивные игры. Лыжная подготовка.
Спортивные единоборства.

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:
а) основные понятия физической культуры человека и общества, ее историю и роль в формировании здорового образа жизни;
б) научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2) Уметь:
а) творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, повышения функциональных и двигательных способностей;
б) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции телосложения и осанки, поддерживать оптимальный уровень умственной и физической работоспособности.
3) Владеть:
а) системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
б) средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способностью достижения необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности.

И.о. зав. каф. ХК Понкратова С.А.