АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 54.03.01 «Дизайн»

По профилю Дизайн костюма

Квалификация (степень) выпускника БАКАЛАВР

Кафедра-разработчик рабочей программы «Физического воспитания и спорта»

1. Цели освоения дисциплины

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:

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры;

Раздел 3. Основы здорового образа и стиля жизни;

Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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.

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.

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. Дизайн Хамматова В.В.