

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

по направлению подготовки: 19.03.01 «Биотехнология»

по профилю «Биотехнология»

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: ПищБТ

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физического воспитания и спорта»

1. Цели освоения дисциплины

Целью элективных курсов по физической культуре и спорту является формирование привычки использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

- а) значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- б) научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- в) содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

2) Уметь:

- а) учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- б) проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- в) составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

3) Владеть:

- а) комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- б) способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- в) приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Зав.каф. ПищБТ

Сысоева М.А.

