

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

По направлению подготовки: 29.03.04 «Технология художественной обработки материалов»

По профилю: «Промышленный дизайн и материалы художественных изделий»

Квалификация (степень) выпускника БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра «Дизайн»

Кафедра-разработчик рабочей программы «Физического воспитания и спорта»

**1. Целями 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 рабочей программы**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;  
Социально-биологические основы физической культуры;  
Основы здорового образа и стиля жизни;  
Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);  
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.кафедрой



В.В.Хамматова