

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и спорт

По направлению подготовки: 18.03.01 «Химическая технология»

По профилю «Технология и переработка полимеров»

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: технологии пластических масс

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физическое воспитание и спорт»

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»:

Место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста, законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта, научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; методики профессионально-прикладной физической подготовки; комплексы физических упражнений самостоятельных занятий различной целевой направленности; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1. **Знать:** а) место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста;

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. ТПМ



Стоянов О.В.