

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:	18.03.01 – Химическая технология
Профиль:	Химическая технология синтетических биологически активных веществ, химико-фармацевтических препаратов и косметических средств
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Выпускающая кафедра:	ТКС

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

1. Цели освоения дисциплины :

- а) формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- б) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- в) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

2. Структура и содержание дисциплины :

1. Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре
2. Физическая культура в самоуправлении здоровьем
3. Физическая культура в повышении работоспособности
4. Физическая культура в двигательном совершенствовании
5. Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- роль физической культуры в развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни;
- особенности развития видов спорта, основы деятельности различных систем организма при

мышечных нагрузках средствами физической культуры;

- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правила личной гигиены, профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- владеть своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения;

- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

- использование физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Автор

Лифанов Александр Дмитриевич, к.х.н., доцент