

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре

по направлению подготовки: 18.03.01 «Химическая технология»

по профилю «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов»

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: ХТОМ

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Кафедра гуманитарных дисциплин»

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является: формирование физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

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.

Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

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. ХТОМ



Хасаншина Э.М.