

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

по направлению подготовки: 20.03.01 «Техносферная безопасность»

по профилю «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: КМИЦ "Новые технологии"

Кафедра-разработчик рабочей программы: КМИЦ "Новые технологии"

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- а) освоение методико-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- б) овладение системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- в) приобретение необходимого опыта в формировании потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

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

Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании умственной и физической работоспособности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Общая и специальная физическая подготовка. Тестирование уровня физической подготовленности. Легкая атлетика. Спортивная гимнастика. Спортивные игры. Лыжная подготовка. Спортивные единоборства.

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- 1) Знать:
 - а) основные понятия физической культуры человека и общества, ее историю и роль в формировании здорового образа жизни;
 - б) научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
- 2) Уметь:
 - а) творчески исполнять физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, повышения функциональных и двигательных способностей;
 - б) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции телосложения и осанки, поддерживать оптимальный уровень умственной и физической работоспособности.
- 3) Владеть:
 - а) системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
 - б) средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способностью достижения необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности.

Директор КМИЦ «Новые технологии»



А.Ф. Махоткин