

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Элективные курсы по физической культуре и спорту

по направлению подготовки: 19.03.02 «Технология продуктов питания из растительного сырья»

по профилю «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий»

Квалификация выпускника: **БАКАЛАВР**

Выпускающая кафедра: ТПП

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

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование привычки использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

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.

### **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-корригирующей 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. ТПП



Решетник О.А.