

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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: МГД

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является:

- а) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- б) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- в) овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в существующих оздоровительных технологиях и системах физического воспитания.

### 2. Содержание дисциплины:

Легкая атлетика.

Гимнастика и общая физическая подготовка.

Лыжная подготовка.

Спортивные игры.

Плавание.

### 3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

- а) место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста; законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
- 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. кафедрой ХТОМ



Хасаншина Э.М.