

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины Б1.О.05 «Физическая культура»

**Направление подготовки 04.03.01 «Химия (уровень бакалавриата)»
Профиль: медицинская и фармацевтическая химия**

1.	<p>Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного, профессионального развития и самосовершенствования; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; - организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту. 		
2.	<p>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 04.03.01. «Химия (уровень бакалавриата)». Изучается в 1-ом – 4-ом семестрах.</p>		
3.	<p>Результаты освоения дисциплины «Физическая культура»</p>		
	Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
	<i>Универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения</i>		
	<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;</p>	<p>Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни и их роль в развитии человека; методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> <p>Уметь: использовать навыки физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных ценностей.</p> <p>Владеть: системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p>
		<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p>	
		<p>УК – 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различ-</p>	

		ных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.																																							
4.	Структура и содержание дисциплины																																								
	4.1. Структура дисциплины																																								
	<table><tr><th>Вид учебной работы</th><th>Всего часов</th><th>1 семестр</th><th>2 семестр</th><th>3 семестр</th><th>4 семестр</th></tr><tr><td>Общая трудоемкость дисциплины</td><td>72</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Аудиторные занятия</td><td>72</td><td>-</td><td>-</td><td>--</td><td>-</td></tr><tr><td>Лекции</td><td>72</td><td>18</td><td>18</td><td>18</td><td>18</td></tr><tr><td>Практические занятия</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td>Самостоятельная работа студентов</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr></table>	Вид учебной работы	Всего часов	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Общая трудоемкость дисциплины	72					Аудиторные занятия	72	-	-	--	-	Лекции	72	18	18	18	18	Практические занятия	-	-	-	-	-	Самостоятельная работа студентов	-	-	-	-	-				
Вид учебной работы	Всего часов	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр																																				
Общая трудоемкость дисциплины	72																																								
Аудиторные занятия	72	-	-	--	-																																				
Лекции	72	18	18	18	18																																				
Практические занятия	-	-	-	-	-																																				
Самостоятельная работа студентов	-	-	-	-	-																																				
	4.2. Содержание дисциплины																																								
	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.																																								
5.	Образовательные технологии																																								
	При подготовке специалистов-химиков используются следующие основные формы проведения учебных занятий: - интерактивные лекции; - лекции пресс-конференции; - тренинги и семинары про развитию профессиональных навыков; - групповые, научные дискуссии, дебаты																																								
6.	Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы																																								
	Информационное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы http://fizrast.ru/sitemap.html http://www.don-agro.ru http://xn-80abucjiibhv9a.xn-plai/ http://www.agroxxi.ru/ (РГБ) http://elibrary.rsl.ru Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/default.asp Российская национальная библиотека http://primo.nl.ru http://nbmgu.ru Электронная библиотека Российской государственной библиотеки.																																								
7.	Формы текущего контроля																																								
	тестовый контроль, контрольные работы, практические задания																																								
8.	Форма промежуточного контроля																																								
	зачет																																								

Разработчик: к.ф.н., доцент межфакультетской кафедры физвоспитания Озиева Л.С.