

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины Б1.О.09 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 04.03.01 «Химия (уровень бакалавриата)»

1.	<p>Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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; 													
	<ul style="list-style-type: none"> - 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</p> <p>Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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 и спорт»</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Код и наименование компетенций</th> <th style="text-align: left;">Индикаторы</th> <th style="text-align: left;">Дескрипторы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"><i>Универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения</i></td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="vertical-align: top;">УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</td> <td style="vertical-align: top;">УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;</td> <td rowspan="3" style="vertical-align: top;"> <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> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">УК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</td> </tr> </tbody> </table>			Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы	<i>Универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения</i>			УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;	<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>	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	УК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы												
<i>Универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения</i>														
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;	<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>												
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;													
	УК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.													

	УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	УК-10.1. Анализирует правовые последствия коррупционной деятельности, в том числе собственных действий или бездействий	Уметь: - самостоятельно оценивать информацию о коррупционных проявлениях. - работать с информацией в области противодействия коррупции с целью формирования негативного отношения к коррупционным проявлениям в обществе. Знать: средства противодействия коррупции, стандарты антикоррупционного поведения, включая профессиональную этику. Владеть: формами взаимодействия с гражданами, структурами гражданского общества и органами государственной власти в типовых ситуациях			
		УК-10.2. Выбирает правомерные формы взаимодействия с гражданами, структурами гражданского общества и органами государственной власти в типовых ситуациях				
4.	Структура и содержание дисциплины					
	4.1. Структура дисциплины					
	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					
	<p>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</p> <p>Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.</p> <p>Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</p> <p>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.</p> <p>Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p>					
5.	Образовательные технологии					
	<p>При подготовке специалистов-химиков используются следующие основные формы проведения учебных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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-80abucj iibhv9a. xn-plai/ http://www.agroxxi.ru/ (РГБ) http://elibrary.rsl.ru Научная электронная библиотека
	http://elibrary.ru/default.asp Российская национальная библиотека http://primo.nlr.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: старший преподаватель кафедры физвоспитания Балаева Х.М.