

АННОТАЦИЯ

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

Направление подготовки 04.03.01 «Химия (уровень бакалавриата)»

1.	Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются: <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.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакуалавриата 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.		
3.	Результаты освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»		
	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;	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. Уметь: использовать навыки физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных ценностей. Владеть: системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
		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 <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> 4.2. Содержание дисциплины <p>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, 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>				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	-	-	-	-	-																																		
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-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.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: к.ф.н., доцент межфакультетской кафедры физвоспитания Озиева Л.С.