

## АННОТАЦИЯ

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

**Направление подготовки 04.05.01 «Фундаментальная и прикладная химия»**

1.	<b>Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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;</li><li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</li><li>- организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;</li><li>- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;</li><li>- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.</li></ul>		
2.	<b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО специалитета</b> Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части, Блока 1 основной профессиональной образовательной программы специалитета по направлению подготовки 04.05.01. «Фундаментальная и прикладная химия». Изучается в 1-ом – 4-ом семестрах.		
3.	<b>Результаты освоения дисциплины «Физическая культура»</b>		
	<b>Код и наименование компетенций</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Дескрипторы</b>
	<b>Универсальные компетенции</b>		
	<b>УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни</b>	<b>УК-6.1</b> Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания	<b>Знать:</b> свои личностные особенности и ресурсы <b>Уметь:</b> адекватно оценивать свои способности и возможности в соответствии конкретной ситуации <b>Владеть:</b> навыками самодиагностики личностных коммуникативных способностей в деловом взаимодействии
		<b>УК-6.2</b> Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности	<b>Знать:</b> способы самосовершенствования своей деятельности с учетом своих личностных, деловых, коммуникативных качеств. <b>Уметь:</b> определять приоритеты личностного и профессионального роста. <b>Владеть:</b> приемами целеполагания и планирования своей профессиональной деятельности

	<b>УК-6.3</b> Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты не-прерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда	<b>Знать:</b> возможные варианты решения типичных задач. <b>Уметь:</b> использовать инструменты непрерывного самообразования. <b>Владеть:</b> методиками саморазвития и самообразования																																				
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Демонстрирует знания основ физической культуры и здорового образа жизни; применяет умения и навыки в работе с дистанционными образовательными технологиями. <b>УК-7.2.</b> Применяет методику оценки уровня здоровья; выстраивает индивидуальную программу сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. <b>УК-7.3.</b> Анализирует источники информации, сопоставляет разные точки зрения, формирует общее представление по определенной теме. <b>УК-7.4.</b> Демонстрирует систему практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий в различных видах спорта. <b>УК-7.5.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> - теоретические и методические основы здорового образа жизни; - основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; - основные языки программирования и работы с базами данных, операционные системы и оболочки, современные программные среды разработки информационных систем и технологий. <b>Уметь:</b> подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий. <b>Владеть:</b> - средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.																																				
<b>4. Структура и содержание дисциплины</b> <b>4.1. Структура дисциплины</b> <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> <b>4.2. Содержание дисциплины</b> <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>			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	-	-	-	-	-																																	

	<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>
<b>5.</b>	<b>Образовательные технологии</b>
	<p>При подготовке специалистов-химиков используются следующие основные формы проведения учебных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерактивные лекции;</li> <li>- лекции пресс-конференции;</li> <li>- тренинги и семинары про развитию профессиональных навыков;</li> <li>- групповые, научные дискуссии, дебаты</li> </ul>
<b>6.</b>	<b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b>
	<p><b>Информационное обеспечение</b>  <b>базы данных, информационно-справочные и поисковые системы</b></p> <p><a href="http://fizrast.ru/sitemap.html">http://fizrast.ru/sitemap.html</a>  <a href="http://www.don-agro.ru">http://www.don-agro.ru</a>  <a href="http://xn-80abucjiibhv9a.xn-plai/">http://xn-80abucjiibhv9a.xn-plai/</a>  <a href="http://www.agroxxi.ru/">http://www.agroxxi.ru/</a> (РГБ)  <a href="http://elibrary.rsl.ru">http://elibrary.rsl.ru</a> Научная электронная библиотека  <a href="http://elibrary.ru/default.asp">http://elibrary.ru/default.asp</a> Российская национальная библиотека  <a href="http://primo.nl.ru">http://primo.nl.ru</a> <a href="http://nbmgu.ru">http://nbmgu.ru</a> Электронная библиотека Российской государственной библиотеки.</p>
<b>7.</b>	<b>Формы текущего контроля</b>
	тестовый контроль, контрольные работы, практические задания
<b>8.</b>	<b>Форма промежуточного контроля</b>
	зачет

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