

## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы учебной дисциплины Б1.В.ДВ.07 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

#### Направление подготовки 04.03.01 «Химия (уровень бакалавриата)»

1.	<b>Целями освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 бакуалавриата</b> Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 04.03.01. «Химия (уровень бакалавриата)». Изучается в 1-ом – 6-ом семестрах.		
3.	<b>Результаты освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»</b>		
	<b>Код и наименование компетенций</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Дескрипторы</b>
	<i>Универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения</i>		
	<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>УК–7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;	<b>Знать:</b> 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. <b>Уметь:</b> использовать навыки физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных ценностей. <b>Владеть:</b> системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
		<b>УК-7.2.</b> 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	УК-10.2. Выбирает правомерные формы взаимодействия с гражданами, структурами гражданского общества и органами государственной власти в типовых ситуациях	<b>Уметь:</b> - самостоятельно оценивать информацию о коррупционных проявлениях. - работать с информацией в области противодействия коррупции с целью формирования негативного отношения к коррупционным проявлениям в обществе. <b>Знать:</b> средства противодействия коррупции, стандарты антикоррупционного поведения, включая профессиональную этику. <b>Владеть:</b> формами взаимодействия с гражданами, структурами гражданского общества и органами государственной власти в типовых ситуациях																																																
4.	<b>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><th>5 семестр</th><th>6 семестр</th></tr><tr><td>Общая трудоемкость дисциплины</td><td>328</td><td>54</td><td>54</td><td>54</td><td>54</td><td>58</td><td>54</td></tr><tr><td>Аудиторные занятия</td><td>302</td><td>48</td><td>54</td><td>48</td><td>50</td><td>48</td><td>54</td></tr><tr><td>Лекции</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr><tr><td>Практич. занятия</td><td>302</td><td>48</td><td>54</td><td>48</td><td>50</td><td>48</td><td>54</td></tr><tr><td>Самост. работа студ.</td><td>26</td><td>6</td><td>-</td><td>6</td><td>4</td><td>10</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 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	5 семестр	6 семестр	Общая трудоемкость дисциплины	328	54	54	54	54	58	54	Аудиторные занятия	302	48	54	48	50	48	54	Лекции	-	-	-	-	-	-	-	Практич. занятия	302	48	54	48	50	48	54	Самост. работа студ.	26	6	-	6	4	10	-
Вид учебной работы	Всего часов	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр																																												
Общая трудоемкость дисциплины	328	54	54	54	54	58	54																																												
Аудиторные занятия	302	48	54	48	50	48	54																																												
Лекции	-	-	-	-	-	-	-																																												
Практич. занятия	302	48	54	48	50	48	54																																												
Самост. работа студ.	26	6	-	6	4	10	-																																												
5.	<b>Образовательные технологии</b> <p>При подготовке специалистов-химиков используются следующие основные формы проведения учебных занятий:</p> <p>- интерактивные лекции;</p>																																																		

	<ul style="list-style-type: none"> <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>
	<b>Информационное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы</b> <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.nlr.ru">http://primo.nlr.ru</a> <a href="http://nbmgu.ru">http://nbmgu.ru</a> Электронная библиотека Российской государственной библиотеки.
<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.