

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины Б1.О.15 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 04.03.01 «Химия (уровень бакалавриата)»

1.	<p style="text-align: center;">Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы 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.</p>													
3.	<p>Результаты освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»</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;"> 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. </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;	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
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

УК-10.2. Выбирает правомерные формы взаимодействия с гражданами, структурами гражданского общества и органами государственной власти в типовых ситуациях

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

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

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	-

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: <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 Физвоспитание Балаева Х.М.