

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

по направлению подготовки: 18.03.01 Химическая технология

по профилю: «Химическая технология органических веществ», «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», Химическая технология переработки полимеров и эластомеров», «Химическая технология высокомолекулярных соединений»

Квалификация (степень) выпускника БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: «Нефтехимического синтеза»

Кафедра-разработчик рабочей программы: цикл физического воспитания и спорта

### **1. Цели освоения дисциплины**

а) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом

б) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

в) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

г) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

### **2. Содержание дисциплины Физическая культура и спорт**

*(для очной формы обучения)*

Легкая атлетика.

Баскетбол.

Волейбол.

Лыжная подготовка.

Настольный теннис и атлетическая гимнастика.

Стрельба из пневматической винтовки.

*(для очно-заочной формы обучения)*

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Социально-биологические основы физической культуры.

Основы здорового образа жизни.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

*(для заочной формы обучения)*

Социально-биологические основы физической культуры.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

### **3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

#### **1) Знать:**

а) основные виды физических упражнений, б) роль и значение физической культуры в жизни человека, в) научно-практические основы физической культуры, в) профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

#### **2) Уметь:**

а) применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, б) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

#### **3) Владеть:**

а) навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Зав. кафедрой



Т.Б. Минигалиев