

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»

по профилю подготовки «Безопасность технологических процессов и производств»

Квалификация (степень) выпускника БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: Процессов и аппаратов химических технологий

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

#### (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 совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

#### 3) Владеть:

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

Зав. кафедрой



Д.Н. Латыпов