

# АННОТАЦИЯ

## Дисциплины

### «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки - 20.03.01 «Техносферная безопасность».

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр.

Профили – «Безопасность технологических процессов и производств», «Инженерная защита окружающей среды».

#### **1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части и является дисциплиной по выбору обучающегося.

#### **2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины в вузе является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-1.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:**

- сущность понятий «Физическая культура личности», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;
- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

#### УМЕТЬ:

- использовать систематические занятия физическими упражнениями и занятия различными видами спорта для формирования и развития психофизических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### ВЛАДЕТЬ:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- умением рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим психофизическим состоянием;
- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей.

#### 4. Содержание и структура дисциплины

1. Особенности учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» на факультете. (Л)
2. Социально-биологические основы физической культуры. (Л)
3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. (Л)
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. (Л)
5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. (Л)
6. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья: компоненты здорового образа жизни (часть 1). (Л)

7. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья: работоспособность, регулирование психоэмоционального состояния (часть 2). (Л)
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий (Л)
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: определение, понятия, место ППФП в системе физического воспитания. (Л)
10. Легкая атлетика (ПЗ)
11. Спортивные игры: волейбол (ПЗ)
12. Спортивные игры: баскетбол (ПЗ)
13. Единоборства/атлетизм (юноши), художественная гимнастика (девушки) (ПЗ)
14. Плавание (ПЗ)
15. Общая физическая подготовка (ПЗ)

#### **5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Объем дисциплины – 328 часов, в том числе:

Практические занятия – 296 часов:

2 семестр – 68 часов;

3 семестр – 64 часа;

4 семестр – 68 часов;

5 семестр - 48 часов;

6 семестр – 48 часов;

Самостоятельная работа студентов (СРС) – 32 часа:

2 семестр – 4 часа;

3 семестр – 8 часов;

4 семестр – 4 часа;

5 семестр – 6 часов;

6 семестр – 10 часов;

Форма контроля знаний – зачет (2,3,4,5 и 6 семестры).