

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическое воспитание

по основной образовательной программе бакалавриата

19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

Заочная форма обучения

1.Цель освоения дисциплины: Целью освоения дисциплины «Физическое воспитание» является восстановление и формирование более высокого уровня потребности в основных ценностях физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психической и физической самоподготовки в своей профессиональной и семейно-бытовой деятельности.

2.Результаты обучения по дисциплине (приобретаемые компетенции):

Выпускник должен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

3.Трудоёмкость дисциплины: 220 академических часов.

4.Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическое воспитание» включает следующие разделы:

Практические занятия:

Тема 1 «Специальная психическая и интеллектуальная подготовка. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

-Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры (внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, волевые качества, инициативность, смелость и решительность, стойкость);

- Аутогенная тренировка;

- Особенности интеллектуальной деятельности.

Тема 2 «Общая физическая подготовка в системе физического воспитания»

-Воспитание физических качеств

Комплекс упражнений для развития общей выносливости

Комплекс упражнений для развития подвижности опорно-двигательного аппарата

Комплекс упражнений для развития гибкости

Комплекс упражнений для развития быстроты

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств

Тема 3 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

- Примерный комплекс упражнений гигиенической гимнастики

- Реабилитационные комплексы физических упражнений для различных многократного применения

-Упражнения для воспитания качеств специально-прикладной направленности

Тема 4 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями»

-Основы врачебного и самоконтроля

-Методики самооценки

-Методики самооценки деловых и личностных качеств

Тема 5 «Основные методики самостоятельных занятий»

-Особенности самостоятельных занятий

-Планирование и основные формы и организация самостоятельных занятий

-Гигиенические основы закаливания

-Участие в спортивных соревнованиях

Тема 6 «Контрольные испытания»

5. Форма промежуточной аттестации – зачёт

Разработал:

доцент ОФКиС

Поляков А.М.

