

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.М. ДЖАМБУЛАТОВА»



Утверждаю:

Первый проректор

М.Д. Мукайлов М.Д. Мукайлов

«31» марта 2022 г.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
«Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки

**05.03.06 «Экология и
природопользование»**

Профиль подготовки

«Экологическая безопасность природопользования»

Квалификация (степень) **бакалавр**

Форма
обучения
очная, очно-
заочная

Дисциплина входит в Б1.О.35. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов (в з.ед. не переводятся), аудиторная нагрузка – 328 часов (практические занятия), форма контроля – зачёт (1-6 сем.).

Цель дисциплины - 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 профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины: - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- овладение научно-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- формирование осознанной потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

УК – 7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ИД-1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

ИД-2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

-ценности физической культуры и спорта;
-значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
-культурное, историческое наследие в области физической культуры;
-факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
-принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;
- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;
- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;
- здоровье сберегающими технологиями;
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.