

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: исполняющий обязанности ректора
Дата подписания: 08.02.2022 16:09:34
Уникальный программный ключ:
4f6042f92f26818253a667205646475b93807ac6

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективный курс по физической культуре и спорту (ОФП)

Код и наименование направления подготовки, профиля: 19.03.01 Биотехнология. Фармацевтическая биотехнология.

Квалификация выпускника: бакалавр.

Форма обучения: очная.

Формируемая (ые) компетенция (и):

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Указанная компетенция продолжает формироваться в течение всего периода обучения, базируясь на школьном курсе физической культуры.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

ОК-8

– сформированы знания: о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, об основах здорового образа жизни, методах самоконтроля физического состояния, средствах повышения уровня физической подготовленности;

– сформированы умения: применять полученные знания в предстоящей профессиональной деятельности и быту;

– сформированы навыки: обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, выполнение определенных элементов техники отдельных видов двигательной активности, достижение определенного уровня физической подготовленности.

Объем и место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективный курс по физической культуре и спорту» (ОФП) является обязательной для освоения на 1-3 курсе, в 1-6 семестрах, общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов. Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем – 328, из них 158 часов практических занятий; 166 часов – самостоятельная работа обучающихся. Форма промежуточной аттестации – зачет.

План дисциплины:

Раздел 1. Общая физическая подготовка. Тема 1.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Тема 1.2. Развитие силы грудных мышц. Тема 1.3. Развитие силы мышц спины. Тема 1.4. Развитие силы мышц ног. Тема 1.5. Кроссфит. Раздел 2. Физическая подготовка. Тема 2.1. Методика развития гибкости. Тема 2.2. Методика развития силы. Тема 2.3. Методика развития выносливости. Тема 2.4. Методика развития быстроты. Тема 2.5. Скоростно-силовая подготовка. Тема 2.6. Особенности сдачи норм ГТО.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: тестирование уровня физической и технической подготовленности. Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.