

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.11.2023 14:00:04
Уникальный программный ключ: Элективный курс по физической культуре и спорту (ОФП)
d56ba15a9b6e5c64a719e7c5ae3bb2cddb840af0

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование направления подготовки, профиля: 18.03.01 Химическая технология

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: Очная

Формируемая(ые) компетенция(и):

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИДУК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

ИДУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

ИДУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Объем и место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, изучается на 1-4 курсах (2, 3, 4, 5, 6 семестрах), в соответствии с учебным планом, общая трудоемкость дисциплины составляет 328 акад. часов.

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Общая физическая подготовка. Тема 1.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития бицепса, трицепса, дельтовидных мышц. Тема 1.2. Развитие силы грудных мышц. Использование жимов, разведений, сгибаний-разгибаний рук в упоре на брусьях. Тема 1.3. Развитие силы мышц спины. Упражнения на станках и тренажерах, направленные на развитие мышц спины. Тема 1.4. Развитие силы мышц ног. Использование упражнений: приседания со штангой, выпады с гантелями, упражнения на станках на переднюю и заднюю поверхность бедра. Тема 1.5. Кроссфит. Комплексные серии упражнений на различные мышечные группы с высокой интенсивностью выполнения.

Раздел 2. Физическая подготовка. Тема 2.1. Методика развития гибкости. Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг. Тема 2.2. Методика развития силы. Использование различных методов развития силовых качеств (концентрический, эксцентрический, плиометрический). Тема 2.3. Методика развития выносливости. Особенности развития общей и специальной выносливости. Тема 2.4. Методика развития быстроты. Методика развития различных составляющих скоростных способностей. Тема 2.5. Особенности сдачи норм ГТО. Ознакомление и апробирование контрольных нормативов ГТО.

Форма промежуточной аттестации – зачет.