

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Экология и безопасность жизнедеятельности»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

/ Н.В. Дубин /

20 18 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

**20.03.01 – Техносферная безопасность**

Направленность: Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Формы обучения: заочная

Аннотация к рабочей программе дисциплины  
**«Элективные курсы по физической культуре»**

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата  
**20.03.01 – Техносферная безопасность**

Направленность:  
**Безопасность жизнедеятельности в техносфере**

Трудоемкость дисциплины: 328 академических часа

Семестр: 1, 2, 3, 4, 5, 6 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: Зачет на 1, 2 и 3 курсах

Физическая и умственная деятельность как неделимое целое. Методика бега на средние дистанции. Психологическая структура спортивной деятельности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительный бег и ходьба. Самомассаж. Оздоровительные тренировки. Адаптация к физическим упражнениям. Профилактика спортивного травматизма. Основы организации безопасности различных производственных процессов в чрезвычайных ситуациях.