

Аннотация
рабочей программы дисциплины
Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование
профиль «Инжиниринг технологического оборудования»

Отделение физической культуры и здоровьесбережения

1. Цель и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт является формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быту, в семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт входит в Блок 1. «Дисциплины (модули)» и относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) 15.03.02 Технологические машины и оборудование, профиль «Инжиниринг технологического оборудования».

Дисциплина Б1.О.02 Физическая культура и спорт изучается в 1 - 3 семестрах и имеет содержательную связь со следующими дисциплинами:

- Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка.

3. Общий объём дисциплины

Общий объём дисциплины составляет: 2 зачетные единицы;
72 академических часа.

4. Планируемые результаты обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование универсальной	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции (ИУК)
----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

компетенции выпускника (УК)	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни
	ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
	ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни

5. Контроль успеваемости

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачет (1, 3 семестр).

6. Содержание дисциплины

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

Раздел 2. Основы здорового образа жизни студентов;

Раздел 3. Психофизиологические основы учебного труда;

Раздел 4. Педагогические основы физического воспитания;

Раздел 5. Физическая подготовка в системе физического воспитания;

Раздел 6. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка;

Раздел 8. Олимпийское движение. Универсиада. История ГТО и БГТО;

Раздел 9. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия;

Раздел 10. Социально-биологические основы физической культуры;

Раздел 11. Спорт и физические упражнения;

Раздел 12. Оздоровительные системы физических упражнений;

Раздел 13. Лечебная физическая культура;

Раздел 14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;

Раздел 15. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.