

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт»

по направлению подготовки (специальности) 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни.

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
- подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура спорт» в основной профессиональной образовательной программе подготовке бакалавров по направлению 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» включена в блок Б1 дисциплины (модули).

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, физическая культура и спорт входит обязательным разделом в блок Б1 дисциплины (модули), значимость которого проявляется через гармонизацию духовной и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Результатом образования по завершении обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровью и

продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта, творческого использования её средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОК-7,8

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, само страховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Владеть:

Повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Подготовка профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. В процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни. Применение методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре

5. Структура и содержание дисциплины.

Количество зачетных единиц - 2; Общая трудоемкость дисциплины - 72 часа. Из них аудиторных - 72: (практические занятия - 72)

Содержание разделов дисциплины.

1. Легкая атлетика
2. Волейбол
3. Атлетическая гимнастика
4. Аэробика
5. Общая физическая подготовка

6. Формы аттестации

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Разработчик(и): Цырепилов В.Б.



Заведующий кафедрой к.т.н., доцент Балданов М.Б.

