

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.Б.23 Физическая культура и спорт**

По направлению подготовки: 20.03.01 «Техносферная безопасность»

По профилю «Безопасность технологических процессов и производств»

Квалификация выпускника: **БАКАЛАВР**

Выпускающая кафедра: промышленной безопасности

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физического воспитания и спорта»

#### **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- а) формирование физической культуры личности и способности использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- б) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и ее подготовке к профессиональной деятельности, знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- в) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

#### **2. Содержание дисциплины «Физическая культура»:**

Физическая культура, ее предмет и место в общечеловеческой культуре.

Основные понятия физической культуры.

Социальные функции физической культуры.

Социально-биологические основы физической культуры.

Физическая культура личности.

Физическая культура в ВУЗах.

Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.

Основы здорового образа жизни. Врачебный

и педагогический контроль.

#### **3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

1) Знать:

- а) роль физической культуры в развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни;

б) способы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности и правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

2) Уметь:

- а) пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой;
  - б) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- 3) Владеть:
- а) системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
  - б) использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения жизненных и профессиональных целей.

Зав. каф. ПБ

Гимранов Ф.М.