

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.23 Физическая культура и спорт

по направлению подготовки: 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»

по профилю Технологическое оборудование химических и нефтехимических производств

Авторская программа «Машины и аппараты промышленной экологии»

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: ОХЗ

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

1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- а) формирование физической культуры студента как компонента общей культуры будущего специалиста;
- б) приобретение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, профилактике вредных привычек и профессиональных заболеваний; в) освоение практических умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой; г) психофизическая подготовка к профессиональной деятельности.

2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Социально-биологические основы физической культуры.

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- а) место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста; законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
- б) научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- в) методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- а) творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;
- б) составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля;
- в) выполнять основные приемы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

Владеть:

- а) практическими навыками здорового образа и стиля жизни;
- б) методами оценки и контроля физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Заведующий кафедрой ОХЗ



А. Ф. Махоткин