

## Аннотация к рабочей программе по дисциплине

### Б.1.Б.23 «Физическая культура и спорт»

По направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»

По профилю Инженерная защита окружающей среды

Квалификация выпускника БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: ИЭ

Кафедра-разработчик рабочей программы «Физического воспитания и спорта»

#### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

#### 2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

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. ИЭ

И.Г. Шайхиев