

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## Б1.Б.11 Физическая культура и спорт

по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование  
по профилю; «Оборудование нефтегазопереработки»

Квалификация (степень) выпускника БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: Машин и аппаратов химических производств

Кафедра-разработчик рабочей программы цикл физического воспитания и спорта

### **1. Цели освоения дисциплины**

- а) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
- б) 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 и спорте;
- в) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- г) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

### **2. Содержание дисциплины Физическая культура и спорт**

#### **(для очной формы обучения)**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Социально-биологические основы физической культуры.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

#### **(для очно-заочной формы обучения)**

Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом

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

#### **1) Знать:**

- а) научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- б) содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **2) Уметь:**

- а) учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- б) проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- в) составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**Владеть:** а) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

б) комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

в) способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

Зав. кафедрой



И.А. Сабанаев