

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Прикладная физическая культура»

по направлению подготовки: 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»  
по профилю «Вакуумная и компрессорная техника физических установок»

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: ВТЭУ

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

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» являются:

- а) освоение методико-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- б) овладение системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- в) приобретение необходимого опыта в формировании потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

### 2. Содержание дисциплины «Прикладная физическая культура»:

Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании умственной и физической работоспособности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Общая и специальная физическая подготовка.

Тестирование уровня физической подготовленности.

Легкая атлетика.

Спортивная гимнастика.

Спортивные игры.

Лыжная подготовка.

Спортивные единоборства.

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

#### **1) Знать:**

- а) основные понятия физической культуры человека и общества, ее историю и роль в формировании здорового образа жизни;
- б) научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

#### **2) Уметь:**

- а) творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, повышения функциональных и двигательных способностей;
- б) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции телосложения и осанки, поддерживать оптимальный уровень умственной и физической работоспособности.

#### **3) Владеть:**

- а) системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- б) средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способностью достижения необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности.

Зав. кафедрой ВТЭУ

В.А. Аляев