

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.Б.26 Физическая культура и спорт

по направлению подготовки: 18.03.02 «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии»

по профилю «Рациональное использование материальных и энергетических ресурсов»

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: ХК

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физического воспитания»

### **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.

Врачебный и педагогический контроль.

Основы здорового образа жизни.

### **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.

И.о. зав. каф. ХК



Понкротова С.А.