

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ **Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

по направлению подготовки: 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника »

по профилю «Энергетика теплотехнологий»

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: ТОТ

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физического воспитания»

1. Цели освоения дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

Тема 1.

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

Тема 2.

Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Тема 3.

Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Тема 4.

Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе .

Тема 5.

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Тема 6.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- 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.

2. 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.

3. Владеть:

- а) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- б) практическими навыками здорового образа и стиля жизни;
- в) методами оценки и контроля физического развития, физической и функциональной подготовленности

Зав.каф. ТОТ



Гумеров Ф.М.