

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура и спорт

по направлению подготовки: 27.03.03 «Системный анализ и управление»

по профилю: «Системный анализ и управление в химических технологиях»

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: Системотехники

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 направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- б) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- в) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

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

Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.

Физическая культура в самоуправлении здоровьем.

Физическая культура в повышении работоспособности.

Физическая культура в двигательном совершенствовании.

Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.

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

1) Знать:

- а) роль физической культуры в развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни;
- б) основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- в) способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правила личной гигиены, профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи;

2) Уметь:

- а) соблюдать правила безопасности и профилактике травматизма на занятиях физической культурой;
- б) пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- в) контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный

3) Владеть:

- а) системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- б) способностью использовать методы и средства физической культуры и спорта в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- в) навыками самонаблюдения, самоконтроля за физическим развитием и физической

подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Зав. кафедрой Системотехники



Н.Н. Зиятдинов