

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.Б.31 Физическая культура и спорт

Специальность: 21.05.04 - Горное дело

Специализация: №7 "Взрывное дело"

Квалификация выпускника: горный инженер (специалист)

Выпускающая кафедра: «Технология твердых химических веществ»

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 использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- б) понимание социальной роли физической культуры и спорта 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 и спорт, ее предмет и место в общечеловеческой культуре.

Основные понятия физической культуры и спорта.

Социальные функции физической культуры и спорта.

Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Физическая культура личности.

Физическая культура в ВУЗах.

Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.

Основы здорового образа жизни.

Врачебный и педагогический контроль.

#### **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.

Зав. кафедрой ТТХВ



В.Я. Базотов