

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.22 Физическая культура и спорт

По направлению подготовки: **14.03.01** – Ядерная энергетика и теплофизика

По профилю «Техника и физика низких температур»

Квалификация выпускника: **БАКАЛАВР**

Выпускающая кафедра: «Холодильной техники и технологии»

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физическое воспитание и спорт»

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.

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 ХТТ,
профессор



И.Г. Хисамеев