



Негосударственное частное образовательное
учреждение высшего образования
«Технический университет УГМК»



Директор _____ А. Лапин

20.10.2021

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Физическая культура и спорт**

| | |
|------------------------|---|
| Закреплена за кафедрой | гуманитарных и естественно-научных дисциплин |
| Учебный план | 15.03.02 - заочная ТМиО бакалавриат Т-22205.plx 15.03.02 Технологические машины и оборудование |
| Квалификация | бакалавр |
| Форма обучения | заочная |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ |

| | | |
|-------------------------|----|--------------------------|
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля на курсах: |
| в том числе: | | зачеты 3 |
| аудиторные занятия | 6 | |
| самостоятельная работа | 62 | |
| часов на контроль | 4 | |

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 3 | | Итого | |
|-------------------|----|----|-------|----|
| | уп | рп | | |
| Практические | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Итого ауд. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Контактная работа | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Сам. работа | 62 | 62 | 62 | 62 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Разработчик программы:

доц. кафедры, Котельников С. А.; канд. пед. наук, зав. кафедрой, Гурская Т.В. _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование (приказ Минобрнауки России от 09.08.2021 г. № 728)

составлена на основании учебного плана:

15.03.02 Технологические машины и оборудование

утвержденного учёным советом вуза от 20.10.2021 протокол № 11.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол методического совета университета от 18.10.2021 г. № 6

Зав. кафедрой И.о. зав. кафедрой Гурская Т.В., канд. пед. наук

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|--|---|
| Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности | |
| 1.1 Задачи | |
| <p>Задачи дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Для освоения дисциплин Физическая культура обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплины Безопасность жизнедеятельности. Приобретаемые в ходе обучения знания, навыки и умения углубляются, совершенствуются и закрепляются в процессе последующего изучения общепрофессиональных дисциплин.</p> | |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.20 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Перед изучением дисциплины, знания обучающихся базируются на таких школьных курсах как: Физическая культура; Обществознание; Основы безопасности жизнедеятельности, Биология. |
| 2.1.2 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы |
| 2.2.2 | Преддипломная практика |
| 2.2.3 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 2.2.4 | Государственная итоговая аттестация |
| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
| УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | |
| ИУК-3.2: Выбирает стратегии поведения в команде в зависимости от условий | |
| ИУК-3.1: Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи | |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| ИУК-7.3: Выбирает и применяет рациональные способы и приемы сохранения физического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления | |
| ИУК-7.2: Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | |
| ИУК-7.1: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий | |
| В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен | |
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | Знание способов и методов сохранения и укрепления здоровья; |
| 3.1.2 | основных способов и средств самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания; |
| 3.1.3 | должного уровня физической подготовки для профессиональной деятельности. |
| 3.1.4 | Понимание понятия и содержание «здоровье», «здоровый образ жизни» |
| 3.1.5 | сущности и значения самостоятельных занятий физической культурой; |
| 3.1.6 | опасности низкой двигательной активности; |

| | |
|------------|---|
| 3.1.7 | возможностей использования самостоятельных занятий при решении профессиональных задач. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | Применять технологии построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 3.2.2 | Применять технологии проведения закаливающих процедур. |
| 3.2.3 | Применять технологии определения уровня физической подготовленности по функциональным пробам и физиологическим индексам здоровья. |
| 3.2.4 | Определять способы сохранения и укрепления здоровья и знания в области физической культуры. |
| 3.2.5 | Использовать профессионально-прикладную физическую подготовку в социальной и профессиональной деятельности. |
| 3.2.6 | Оценивать адекватность физической нагрузки на организм человека. |
| 3.2.7 | Оценивать уровень физической подготовленности по функциональным пробам и физиологическим индексам здоровья |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | Составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию. |
| 3.3.2 | Подбирать способы и методы физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья. |
| 3.3.3 | Умение контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой. |
| 3.3.4 | Подбирать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности. |