

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.01.10 Физическая культура и спорт

Специальность/направление подготовки: **15.03.02 Технологические машины и оборудование**

Специализация/направленность(профиль): **Технологические процессы и оборудование производственных систем**

#### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 1.1. Цели:

Формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей

##### 1.2. Задачи:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно- оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

#### 2. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

УК-7.1 : Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3 : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

#### 3. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


Код занятия	Темы, планируемые результаты их освоения	Курс	Часов	Прак. подг.
1.1	<p><b>Тема 1. Основные понятия физической культуры и её основные компоненты.</b>  <b>Содержание:</b>                      1. Физическая культура, как часть культуры человека.                      2. Физическое воспитание.                      3. Спорт в жизни человека.  <b>Знать: Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. /Лек/</b></p>	2	2	0
1.2	<p><b>Тема 1: Основные понятия физической культуры и её основные компоненты.</b>  <b>Содержание: Физическая культура, как часть культуры. Физическое воспитание.</b>  <b>Спорт. Физическая подготовленность.</b>  <b>Знать: основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты.</b>  <b>Уметь: использовать понятия физической культуры и ее структурные компоненты.</b>  <b>Владеть: материалом основных понятий физической культуры и ее структурными компонентами /Ср/</b></p>	2	8	0
1.1	<p><b>Тема 2.1 Физиологические основы физической культуры.</b>  <b>Содержание: Физиология движения. Двигательные действия.</b>  <b>Знать: физиологические основы физической культуры.</b>  <b>Уметь: формировать двигательный навык; применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.</b>  <b>Владеть: материалом физиологических основ и двигательных навыков физической культуры. /Ср/</b></p>	2	4	0
1.2	<p><b>Тема 2.2 Физиологические основы физической культуры.</b>  <b>Содержание: Физиология движения. Двигательные действия. Формирование двигательного навыка.</b>  <b>Знать: физиологические основы физической культуры, принципы формирования двигательного навыка.</b>  <b>Уметь: формировать двигательный навык; применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для</b></p>	2	6	0

	сохранения и укрепления здоровья. Владеть: материалом физиологических основ и двигательных навыков физической культуры. /Ср/			
1.1	Тема 3.1 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. Содержание: Основные функциональные системы организма. Функции опорно-двигательного аппарата. Основные группы мышц человека. Знать: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений, группы мышц человека. Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма под влиянием физических упражнений на различные функциональные системы организма. Владеть: материалом основных функциональных систем и их изменениями под влиянием физических упражнений. /Ср/	2	6	0
1.2	Тема 3.2 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. Содержание: Функции мышечной системы и ее изменения под влиянием физических нагрузок. Знать: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений, группы мышц человека. Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма под влиянием физических упражнений на различные функциональные системы организма. Владеть: материалом основных функциональных систем и их изменениями под влиянием физических упражнений. /Ср/	2	8	0
1.1	Тема 4.1 Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок. Содержание: Сердечно-сосудистая система. Основные функции крови. Изменение в работе сердечно-сосудистой системы под воздействием физических нагрузок. Знать: функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменение под влиянием физических нагрузок. Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма -сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием физических упражнений. Владеть: материалом функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменений под влиянием физических нагрузок. /Ср/	2	8	0
1.2	Тема 4.2 Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок. Содержание: Функции дыхательной системы и ее изменение под влиянием физических нагрузок. Знать: функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменение под влиянием физических нагрузок. Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма -сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием физических упражнений. Владеть: материалом функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменений под влиянием физических нагрузок. /Ср/	2	8	0
1.1	Тема 5.1 Общая и специальная физическая подготовка. Содержание: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Знать: основы общей и специальной физической подготовки. Уметь: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки. Владеть: средствами и методами для организаций общей и специальной физической подготовки. /Ср/	2	6	0
1.2	Тема 5.2 Общая и специальная физическая подготовка. Содержание: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Физические качества. Развитие физических качеств. Знать: основы общей и специальной физической подготовки. Уметь: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки. Владеть: средствами и методами для организаций общей и специальной физической подготовки. /Ср/	2	12	0
1.1	Контроль. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической	2	2	0

	подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/			
1.2	Подготовка к зачету. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/	2	2	0

#### 4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачёт: 2 курс

Разработчик программы Кризская Л.В. 

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П. 