

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.01.10 Физическая культура и спорт

Специальность/направление подготовки: **16.03.01 Техническая физика**

Специализация/направленность(профиль): **Проектирование и эксплуатация систем холодоснабжения**

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

#### 1.1. Цели:

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

#### 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;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность, самостоятельности и самостоятельности.

### 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	Семестр	Часов	Прак. подг.
1.1	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной подготовки студента. Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основа законодательства РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура как учебная дисциплина в ВО. Знать: особенности физкультурного образования, место физической культуры и спорта в системе общей культуры. /Лек/	1	2	0
1.2	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной подготовки студента. Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основа законодательства РФ о физической культуре и спорте. Знать: особенности физкультурного образования, место физической культуры и спорта в системе общей культуры. Уметь: определять роль физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студента. Владеть: основами законодательства РФ о физической культуре и спорте. /Ср/	1	6	0
1.3	Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни, критерии эффективности здорового образа жизни. Знать: основы здорового образа жизни, основные принципы закаливания. /Лек/	1	2	0
1.4	Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни, критерии эффективности здорового образа жизни. Знать: основы здорового образа жизни, основные принципы закаливания. Уметь: вести здоровый образ жизни, осуществлять профилактику заболеваний. Владеть: материалом основ здорового образа жизни, принципами профилактики	1	6	0

	заболеваний. /Ср/			
1.5	Тема 1.3 Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Содержание: Физиологическая система человека. Значение физической культуры в развитии человека. Знать: социально-биологические основы физической культуры. /Лек/	1	4	0
1.6	Тема 1.3 Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Содержание: Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система; Основные анатомо-морфологические понятия; Опорно-двигательный аппарат; Кровь. Кровеносная система; Дыхательная система; Нервная система; Эндокринная и сенсорная системы; Функциональные изменения в организме при физических нагрузках; Внешняя среда Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Знать: социально-биологические основы физической культуры. Уметь: использовать понятия социально-биологических основ физической культуры. Владеть: материалом основных понятий социально-биологических основ физической культуры. /Ср/	1	6	0
1.7	Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок. Содержание: Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Знать: способы восстановления после умственных и физических нагрузках. /Лек/	1	4	0
1.8	Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок. Содержание: Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля. Знать: виды контроля, основные методы, диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Уметь: использовать дневник самоконтроля при диагностики состояния организма. Владеть: основными методами самоконтроля и диагностикой состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом /Ср/	1	4	0
1.9	Тема 1.5 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Содержание: Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. ОФП и СФП. Знать: виды спорта, разновидности ОФП и СФП, способы их использования на занятиях /Лек/	1	4	0
1.10	Тема 1.5 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Содержание: Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. ОФП и СФП. Использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности. Знать: виды спорта, разновидности ОФП и СФП, способы их использования на занятиях. Уметь: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки. Владеть: средствами и методами для организации общей и специальной физической подготовки /Ср/	1	6	0
1.1	Тема 2.1 Средства ОФП Содержание: Строевые упражнения: выполнение строевых команд, построения, перестроения, передвижение строем, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: раздельным и поточным способом, с предметами, с отягощениями, в парах и т.д. Уметь: выполнять построения, перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения. Владеть: методикой проведения общеразвивающих упражнений. /Пр/	1	2	0

1.2	<p><b>Тема 2.1 Средства ОФП.</b>  <b>Содержание:</b> основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма, методы оценки развития силовых способностей, упражнения для развития силы и гибкости, силы мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.  <b>Знать:</b> средства общей физической подготовки, строевые упражнения разновидности общеразвивающих упражнений.  <b>Уметь:</b> использовать основные методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.  <b>Владеть:</b> методикой выполнения строевых упражнений и общеразвивающих упражнений /Ср/</p>	1	4	0
1.3	<p><b>Тема 2.2 Общая физическая подготовка.</b>  <b>Содержание:</b> Методы оценки развития гибкости. Упражнения на гибкость, растяжки парные и групповые.  <b>Уметь:</b> подбирать упражнения на развитие гибкости.  <b>Владеть:</b> техникой выполнения упражнений на гибкость /Пр/</p>	1	2	0
1.4	<p><b>Тема 2.2 Общая физическая подготовка.</b>  <b>Содержание:</b> методика развития силы и силовой выносливости; упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины.  <b>Знать:</b> средства и методы общей физической подготовки.  <b>Уметь:</b> применять методику развития силы и силовой выносливости для развития определенных групп мышц.  <b>Владеть:</b> техникой выполнения упражнений на развитие силы. /Ср/</p>	1	2	0
1.5	<p><b>Тема 2.3 Легкая атлетика.</b>  <b>Содержание:</b> Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. Прыжки и прыжковые упражнения.  <b>Уметь:</b> выполнять технику прыжков, бега на короткие и средние дистанции.  <b>Владеть:</b> методикой самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом. /Пр/</p>	1	4	0
1.6	<p><b>Тема 2.3 Легкая атлетика.</b>  <b>Содержание:</b> Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, старты и стартовые упражнения.  <b>Знать:</b> средства и методы для самостоятельных занятий легкой атлетикой.  <b>Уметь:</b> использовать производственную физическую культуру и прикладные двигательные навыки.  <b>Владеть:</b> методикой самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом. /Ср/</p>	1	2	0
1.7	<p><b>Тема 2.4 Спортивные игры.</b>  <b>Содержание:</b> элементы баскетбола, волейбола, техника выполнения ведения и передач мяча в баскетболе, техника выполнения подач и передач в волейболе.  <b>Уметь:</b> выполнять элементы баскетбола и волейбола.  <b>Владеть:</b> техникой ведения и передач мяча в баскетболе, подач и передач мяча в волейболе /Пр/</p>	1	4	0
1.8	<p><b>Тема 2.4 Спортивные игры.</b>  <b>Содержание:</b> Правила игры в баскетбол, волейбол. Жесты судей в волейболе и баскетболе. Правила проведения соревнований по волейболу и баскетболу.  <b>Знать:</b> правила игры в баскетбол и волейбол.  <b>Уметь:</b> использовать во время игры жесты судей.  <b>Владеть:</b> навыками игры в баскетбол и волейбол /Ср/</p>	1	2	0
1.9	<p><b>Тема 2.5 Гимнастика</b>  <b>Содержание:</b> Техника кувырка вперед, назад в группировке. Освоение группировки в гимнастике. Освоение стойки на лопатках.  <b>Уметь:</b> выполнять технику кувырка вперед, назад в группировке, стойки на лопатках.  <b>Владеть:</b> страховкой партнера при выполнении гимнастических упражнений /Пр/</p>	1	4	0
1.10	<p><b>Тема 2.5 Гимнастика.</b>  <b>Содержание:</b> виды гимнастики, требования к месту проведения занятий по гимнастике, страховка партнера, гимнастическое оборудование, профилактика травматизма на занятиях гимнастикой.  <b>Знать:</b> требования к месту проведения занятий, профилактику травматизма.</p>	1	2	0

	<p><b>Уметь:</b> использовать общеразвивающие упражнения для профилактики травматизма на занятиях гимнастикой.</p> <p><b>Владеть:</b> страховкой партнера при выполнении сложных гимнастических упражнений. /Ср/</p>			
1.1	<p><b>Контроль.</b></p> <p><b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/</p>	1	0	0

#### 4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачёт: 1 семестр

Разработчик программы Кризская Л.В. \_\_\_\_\_

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П. \_\_\_\_\_