

**Аннотация к рабочей программе
дисциплины «Физическая культура и спорт»
По направлению подготовки 13.01.03
«Теплоэнергетика и теплотехника»
(профиль «Энергообеспечение предприятий»)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Форма контроля: зачет

Предполагаемые семестры: 1,2, 3, 4, 5, 6.

Цели и задачи дисциплины: Целью физического воспитания студентов является формирование личности:

- А) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
 - Б) знание научно- практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
 - В) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
 - Г) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- Основная цель курса - развитие и совершенствование психофизических качеств у студентов.

Дисциплина «Физическая культура» относится к гуманитарному циклу дисциплин Б.4.

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: методы и способы физкультурно- спортивной деятельности для достижения

учебных, жизненных целей личности.

Уметь: обучиться бегу на 100 м., бегу на 2000м., (женщины) и на 3000м., плаванью за

плановое время; получить силовую подготовленность: жим, подтягивание, работа на

канате, на шведской стенке, с гантелями; выполнять упражнения с палкой, на гибкость.

Приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для

повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения

личных жизненных и профессиональных целей.

Владеть навыками физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

Краткое содержание дисциплины:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Основы здорового образа жизни студента.

Физическая культура в сфере досуговой деятельности.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.

В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Зав.каф.ФСЛ



Арясова А.Ю.