

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Физическая культура»

по направлению 28.07.00 «ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

(профиль «Защита окружающей среды»).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа.)

Предполагаемые семестры: 2

Форма контроля: зачёт

Целями освоения учебной дисциплины является формирование знаний о физической культуре личности и способностей сознательного целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для формирования, укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами курса являются:

- Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и в подготовке к профессиональной деятельности;
- Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Овладение теоретическими знаниями, обеспечивающими способность методически грамотно организовать самостоятельные занятия физической культурой с целью сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- Получение знаний о формировании общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к будущей профессии;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- Изучение путей снижения травматизма при физической активности молодых людей - студентов высших учебных заведений.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу Б1.Б.26

Краткое содержание дисциплины:

- образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности;
- физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента;
- общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе;
- социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания;
- общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (спорт, выбор спортивной специализации для занятий по физическому воспитанию);
- методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий;
- профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими общекультурными компетенциями:

ОК 1 владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура);

Знает: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на формирование и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (устомления, монотонии и др.);
- правила и способы планирования индивидуальных занятий, с учетом уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.д.;

Умеет: - планировать и методически правильно выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений;
- организовывать и проводить групповые занятия, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятия.

Владеет: - средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья;
- средствами реализации творческой деятельности по формированию и реализации здорового образа жизни;
- средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков, а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности;
- средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни.