

**Аннотация**  
**программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»**  
**по направлению 13.03.01. «Теплоэнергетика и теплотехника»**

форма обучения – заочная

### **1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Основными задачами учебной дисциплины являются: понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии; знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных достижений.

### **2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки**

Основная образовательная программа подготовки бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт» как учебной дисциплины и компонента общей культуры, целостного развития и психофизического становления личности, подготовки обучающихся в течение всего периода обучения, изучается на 1-ом курсе.

### **3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине**

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

### **- общекультурные:**

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста

**Уметь:** использовать различные виды физических упражнений для физического самосовершенствования, организации досуга и формирования здорового образа жизни, средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, Приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 академических часа).

#### **4 Краткое содержание учебной дисциплины**

В структуре дисциплины выделяются следующие основные разделы: теоретический (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся, социально-биологические основы физической культуры), практический и контрольный.

#### **5 Формы организации учебного процесса**

Самостоятельная работа, лекции, практические занятия.

#### **6 Виды промежуточной аттестации**

Зачет по учебной дисциплине

#### **7 Составитель:**

К.п.н., доцент кафедры ФВ, Угольников О.А., ст. преподаватель кафедры ФВ, Григораш Е.Е.