

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

*(наименование дисциплины)*

15.03.02 Технологические машины и оборудование

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

Оборудование, инструмент и процессы механической и физико-технической обработки

*(направленность (профиль) /специализация образовательной программы)*

высшее образование – бакалавриат

*(уровень образования)*

бакалавр

*(квалификация, присваиваемая по специальности или направлению подготовки)*

очная

*(форма обучения)*

2023

*(год набора)*

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть учебного плана и реализуется на 1 курсе в 1 семестре.

## 3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

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

## 4. Общая трудоемкость дисциплины

2 зачетные единицы (72 академических часа)

## 5. Форма (формы) промежуточной аттестации обучающихся

зачет

## 6. Разделы (если имеются) и темы дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

Тема 3. Механизмы совершенствования отдельных систем организма под воз-

действием направленной физической тренировки

Раздел 3. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента

Тема 5. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.

Тема 6. Диагностика уровня здоровья.

Раздел 4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

## **7. Автор(ы) рабочей программы**

Сякина Г.Е., к.п.н., доцент