

Аннотация дисциплины
Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 18.03.02 Энерго-и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

Таблица 1 – Компетенции и планируемые результаты обучения
по дисциплине

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Формируемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Задачи дисциплины	<p>- овладение понимания роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципов, средств, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- формирование умения использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья, разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя, разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;</p> <p>- развитие навыков использовать основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
Основные разделы / темы	Теоретический раздел:

дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - Социально-биологические основы физической культуры; - Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); - Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья; - Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; - Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; - Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. <p>Практический раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Легкая атлетика; - Спортивные игры; - Подвижные игры и эстафеты; - Общая физическая подготовка (ОФП); - Производственная гимнастика. <p>Контрольный раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тестирование.
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Таблица 2 – Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий

Объем дисциплины	Всего академических часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	48
В том числе:	
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	16
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	32
Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	24
Промежуточная аттестация обучающихся – Зачет	