

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Экономика и гуманитарные науки»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по дисциплине

Б.1.1.33 «Физическая культура и спорт»

направления подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое
обеспечение машиностроительных производств
профиль: «Технология машиностроения»

форма обучения – заочная
курс – 1
семестр – 1
всего часов – 72
в том числе:
лекции – 2
коллоквиумы – нет
практические занятия – нет
лабораторные занятия – нет
самостоятельная работа – 70
зачет – 1 семестр
экзамен – нет
РГР – нет
курсовая работа – нет
курсовой проект – нет

1. Цели и задачи дисциплины

Целью преподаваемой дисциплины является выполнение социального заказа на воспитание гармонично развитой личности путем удовлетворения потребностей данной сферой культуры, разработки ее важнейших характеристик, структуры программ по трем направлениям развития:

- индивидуально-социализирующему;
- гуманитарно-образовательному;
- инновационно-педагогическому.

Цели образования, воспитания и развития находятся в динамической связи и при необходимости могут быть построены в различной композиции.

К целям образования следует отнести формирование у студентов системы знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, фактами, причинно-следственными связями, закономерностями, принципами, правилами и в теории и в практике физической культуры. К целям воспитания относится целостное формирование личности студента, приобщение его к овладению ценностями физической культуры. Цели развития связаны с всесторонним развитием физических качеств и способностей, укреплением здоровья, совершенствованием телосложения, повышением общей работоспособности, гармоническим развитием интеллекта, воли, эмоциональной и мотивационно-потребностной сфер личности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Понимание роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к трудовой деятельности.
2. Овладение умениями основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование навыков применения на практике элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части. Указанная дисциплина представляет собой уникальную учебную дисциплину, реализация которой проходит, главным образом, во внеаудиторной форме. Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Теоретический материал, предусмотренный Рабочей программой, студенты усваивают в процессе учебно-тренировочных занятий.

3. Требования к результатам освоения студентами дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: УК-7.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- средства физического воспитания и спорта (теорию, методику, практику)
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов с учетом выбранной профессии.

Уметь:

- уметь осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- диагностировать состояние здоровья и его оценку, основные формы врачебного контроля, самоконтроля (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты)

для контроля и оценки функциональной подготовленности, физического развития и физической подготовленности;

- применять средства и методы физической культуры для направленного развития психофизических качеств, систематически сдавать нормы комплекса ГТО в соответствии своей возрастной группы.

Владеть:

- способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни, методов физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня здоровья, физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а именно:

- методикой составления индивидуальных программ физического самовоспитания;
- методическими основами занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- основами методики самомассажа;
- методикой корригирующей гимнастики для глаз;
- методами оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовки.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции (составляющей компетенции)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} . – выбирает здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
	ИД-2 _{УК-7} . – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
	ИД-3 _{УК-7} Владеет навыками самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной культурой.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ИД-1 _{УК-7} . – выбирает здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	- знает основы здорового образа и стиля жизни, требования техники безопасности на занятиях физической культурой; - знает правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений; - знает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития
ИД-2 _{УК-7} . – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	- разрабатывает профилактические комплексы упражнений, для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии; - умеет применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и

	<p>рекреационных целях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет применять различные здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма; - владеет техникой изучаемых физических упражнений, навыками использования средств физической культуры в оздоровительных целях; - применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, развития качеств и свойств личности, необходимых в избранной профессии; - владеет практическими навыками использования различных здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма.
<p>ИД-З_{УК}-7 Владеет навыками самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной культурой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знает социально-биологические основы физической культуры, а также основы здорового образа и стиля жизни; - умеет применять средства и методы физической культуры для самостоятельного развития психофизических качеств; - владеет методами и навыками самостоятельных занятий физической культурой а также самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовки