

**Негосударственное частное образовательное учреждение высшего
образования
«Технический университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

«Технический
университет
ТУТМК»
«06» июля 2023 г.

В.А. Лапин

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за кафедрой **гуманитарных и естественно-научных дисциплин**

Учебный план 15.03.02 - очная ТМиО бакалавриат Т-23105.plx
15.03.02 Технологические машины и оборудование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

| | | |
|-------------------------|-----|----------------------------|
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6 |
| аудиторные занятия | 158 | |
| самостоятельная работа | 146 | |
| часов на контроль | 24 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|---|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | | |
| Неделя | 13 | 5/6 | 15 | 4/6 | 13 | 5/6 | 16 | 3/6 | 13 | 5/6 | 16 | 2/6 | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 22 | 22 |
| Практические | 24 | 24 | 26 | 26 | 24 | 24 | 26 | 26 | 24 | 24 | 12 | 12 | 136 | 136 |
| Итого ауд. | 28 | 28 | 30 | 30 | 28 | 28 | 30 | 30 | 28 | 28 | 14 | 14 | 158 | 158 |
| Контактная работа | 28 | 28 | 30 | 30 | 28 | 28 | 30 | 30 | 28 | 28 | 14 | 14 | 158 | 158 |
| Сам. работа | 32 | 32 | 30 | 30 | 22 | 22 | 20 | 20 | 32 | 32 | 10 | 10 | 146 | 146 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 24 |
| Итого | 64 | 64 | 64 | 64 | 54 | 54 | 54 | 54 | 64 | 64 | 28 | 28 | 328 | 328 |

Разработчик программы:

ст. преподаватель, Котельников С.А.; канд. пед. наук, доц. кафедры, Гурская Т.В. _____

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование (приказ Минобрнауки России от 09.08.2021 г. № 728)

составлена на основании учебного плана:

15.03.02 Технологические машины и оборудование

утвержденного учёным советом вуза от 06.07.2023 протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол методического совета университета от 01.06.2023 г. № 7

Зав. кафедрой Гурская Т.В., канд. пед. наук

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|--|---|
| Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности | |
| 1.1 Задачи | |
| Задачи дисциплины: | |
| 1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. | |
| 2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. | |
| 3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности. | |
| 4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма. | |
| 5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха. | |
| 6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов. | |
| 7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса | |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.20 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Перед изучением дисциплины, знания обучающихся базируются на таких школьных курсах как: Физическая культура; Обществознание; Основы безопасности жизнедеятельности, Биология. |
| 2.1.2 | Физическая культура и спорт |
| 2.1.3 | |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы |
| 2.2.2 | Преддипломная практика |
| 2.2.3 | Физическая культура и спорт |
| 2.2.4 | Преддипломная практика |
| 2.2.5 | Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы |
| 2.2.6 | Государственная итоговая аттестация |
| 2.2.7 | Физическая культура и спорт |
| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| ИУК-7.3: Пропагандирует здоровый образ жизни. | |
| ИУК-7.2: Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. | |
| ИУК-7.1: Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | |
| В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен | |
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | Ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; |
| 3.1.2 | Факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; |
| 3.1.3 | Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; |
| 3.1.4 | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; |
| 3.1.5 | Методы профессиональной деятельности; |
| 3.1.6 | Влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда. |

| | |
|------------|---|
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | Использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма |
| 3.2.2 | Применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.); |
| 3.2.3 | Организовать работу по внедрению здорового образа жизни в обществе. |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | Должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; |
| 3.3.2 | Навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием; |
| 3.3.3 | Широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании. |