

## ***Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура»***

**по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (профиль «Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций и учреждений»)**

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Семестр, отведенный для изучения данной дисциплины - 3. Форма контроля: зачёт.

**Целью освоения учебной дисциплины** является формирование знаний о физической культуре личности и способностей сознательного целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для формирования, укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачами курса являются:**

- Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и в подготовке к профессиональной деятельности;
- Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Овладение теоретическими знаниями, обеспечивающими способность методически грамотно организовать самостоятельные занятия физической культурой с целью сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- Получение знаний о формировании общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к будущей профессии;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- Изучение путей снижения травматизма при физической активности

**Учебная дисциплина «Физическая культура»** относится к циклу Б1.Б.28

**Краткое содержание дисциплины:** образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности; физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента; общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе; социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания; общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (спорт, выбор спортивной специализации для занятий по физическому воспитанию); методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий; профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

**В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими общекультурными и профессиональными компетенциями:**

*ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

**Знает:** влияние оздоровительных систем физического воспитания на формирование и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомления, монотонии и др.); правила техники безопасности;

**Владеет:** средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья; средствами реализации творческой деятельности по формированию и реализации здорового образа жизни; средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков; средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни.