

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины
«Общая физическая подготовка»
основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность
профиль «Безопасность технологических процессов и производств»

1. Целью изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование у обучающихся физических качеств, средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышения функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы. Данная дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Б.1 В/В.1 вариативной части учебного плана, по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность, профиль «Безопасность технологических процессов и производств» (академический бакалавриат). Приобретённые навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: ОК-1- владение компетенциями сохранения здоровья, знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры.

4. Требования к результатам освоения дисциплины
В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- назначение, функции и цель физической культуры в развитии гармонично развитой личности;
- влияние физических упражнений на формирование и совершенствование функциональных резервов организма человека;
- основы методологии применения физических упражнений при организации самостоятельных занятий;
- основы самоконтроля при организации самостоятельных занятий физической культурой;
- формы физкультурных занятий в режиме дня.

уметь:

- правильно использовать средства физической культуры для развития физических качеств необходимых в дальнейшей трудовой деятельности;
- использовать физические упражнения для восстановления функциональных резервов организма;
- дозировать физическую нагрузку при организации самостоятельных занятий физической культурой;
- составить оптимальный двигательный режим учебной и трудовой недели.

владеть:

- техникой специальной физической подготовки при формировании физических качеств;
- методикой составления комплекса специальных физических упражнений;
- основами самоконтроля за состоянием основных параметров функционирования;
- санитарно-гигиеническими навыками при организации самостоятельных занятий физической культурой и активного физкультурного досуга.

5. Общая трудоемкость дисциплины составляет – 328/328 часов, из них аудиторные занятия – 296/10 часов, самостоятельная работа – 32/318 часов.


6. Вид промежуточной аттестации: зачет – 1-5/3 семестр

7. Рабочую программу разработали:

П.Г. Смирнов, профессор, к.п.н, профессор

С.И. Хромина, доцент, к.б.н, доцент

Заведующий кафедрой ФК и С

 П.Г. Смирнов