

**Аннотация**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**«Физическая культура и спорт»**  
**13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**  
**профиль «Электрические станции и подстанции»**

**Цель преподавания дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:** для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины студенты должны:

*знать:* какую цель преследует то или иное упражнение; каких успехов они достигнут при успешном выполнении упражнений; способы регулирования массы тела, использование физических упражнений для самостоятельных занятий и способы самоконтроля за состоянием своего организма;

*уметь:* правильно, с учетом физического развития, сделать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

вести контроль переносимости нагрузок;

*владеть:* навыками составления комплекса утренней гигиенической гимнастики; навыками организации здорового досуга (поход выходного дня); навыками закаливающих процедур; навыками техники безопасности и оказания ПМП (первой медицинской помощи).

**Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма (УК-7.1).
- Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2).
- Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3).

**Разделы дисциплины:**

Физическая культура в общей культурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов. Формирование здорового образа жизни.