

# **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

## **15.03.02 – Технологические машины и оборудование**

### **Аннотация рабочей программы**

#### **дисциплины «Физическое воспитание»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, форма промежуточной аттестации – зачет.

Программой дисциплины предусмотрены лекционные (17 часов) и практические (34 часа) занятия, самостоятельная работа обучающегося составляет 21 час.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, средства и методы физического воспитания, методики самостоятельных занятий, законодательную базу физической культуры и спорта;

-уметь понимать, как использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;

-владеть средствами и методами использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина предусматривает изучение следующих основных разделов:

1. Основы здорового образа жизни студента.

2. Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.

3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.

4. Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.

5. Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

7. Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.

8. Студенческий спорт, особенности его организации.

9. Олимпийские игры.

10. Спорт в Белгородской области.