

## Физическая культура

Закреплена за кафедрой **Гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

Учебный план 13-03-01-15-12345-заоч.plz.xml  
Основная профессиональная образовательная программа высшего образования  
Направление подготовки Теплоэнергетика и теплотехника

Квалификация **Академический бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Программу составил(и):

Распределение часов дисциплины по курсам

Вид занятий	Номера курсов											
	1		2		3		4		5		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции							10	10			10	10
Лабораторные												
Практические												
В том числе инт.												
Часы на контроль							4	4			4	4
КСР												
Ауд. занятия							10	10			10	10
Сам. работа							58	58			58	58
Итого							72	72			72	72

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать методы и средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности;
1.2	углубление знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
1.3	расширение представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
1.4	развитие мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
1.5	формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
1.6	содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе освоения предмета «Физическая культура» на предыдущем уровне образования, а также в ходе изучения студентами дисциплин психология и педагогика, философия, социология, история, безопасность жизнедеятельности и др.
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию****Знать:****Уметь:****Владеть:****ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности****Знать:**

иметь представление о роли и значении физической культуры в жизнедеятельности человека (физической, интеллектуальной, эмоциональной, социальной); о методах и средствах физической культуры

**Уметь:****Владеть:**

начальными навыками поиска информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебниках, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
	иметь представление о роли и значении физической культуры в жизнедеятельности человека (физической, интеллектуальной, эмоциональной, социальной); о методах и средствах физической культуры
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
	начальными навыками поиска информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебниках, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом