

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»**

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИЯЭ О.Н. Шишова

**АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Физическая культура»**

Разработчик	Кафедра "Проектирование и эксплуатация АЭС"
Направление (специальность) подготовки	14.05.02 Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг
Наименование ООП	14.05.02_01 Проектирование и эксплуатация атомных станций
Квалификация (степень) выпускника	<b>инженер-физик</b>
Образовательный стандарт	<b>СУОС СПбПУ</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

Руководитель ОП А.В. Ельшин

Соответствует СУОС СПбПУ  
Утверждена протоколом заседания  
кафедры "ПиЭАЭС"  
от «08» мая 2018 г. № 12

Аннотацию разработал:

Заведующий кафедрой, д.т.н., с.н.с. А.В. Ельшин

## **Цели освоения дисциплины**

Целью изучения данной дисциплины является 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.

## **Результаты обучения выпускника**

<b>Код</b>	<b>Результат обучения (компетенция) выпускника ООП</b>
<b>УК-7</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>ИД-1 УК-7</b>	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

## **Планируемые результаты изучения дисциплины**

### **знания:**

- знает научно-практические основы физической культуры: организация и планирование занятий, средства и методы самоконтроля физического состояния, основы здорового образа жизни

### **умения:**

- умеет творчески использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни; самостоятельно поддерживает развивает основные физические качества, осуществляет подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к условиям труда и жизнедеятельности

### **навыки:**

- владеет методиками и методами самодиагностики, самооценки, здоровьесберегающими технологиями, методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; средствами и методами воспитания физических и психических качеств для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий

### Виды учебной работы

Виды учебной работы	Трудоемкость по семестрам
	Очная форма
Лекционные занятия	16
Практические занятия	16
Самостоятельная работа	31
Часы на контроль	9
Общая трудоемкость освоения дисциплины	72, ач
	2, зет

### Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации	Количество по семестрам
	Очная форма
Промежуточная аттестация	
Зачеты, шт.	1

## Содержание разделов и результаты изучения дисциплины

Раздел дисциплины	Содержание
<b>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества</b>	<p>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества</p> <p>1.1. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>1.2. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p>1.3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>1.4. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>
<b>2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте</b>	<p>2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте</p> <p>2.1. Законодательные, инструктивные и программные документы, определяющие основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ.</p>
<b>3. Физическая культура личности</b>	<p>3. Физическая культура личности</p> <p>3.1. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.</p> <p>3.2. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.</p>

<p><b>4. Основы здорового образа жизни студента</b></p>	<p>4. Основы здорового образа жизни студента</p> <p>4.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.</p> <p>4.2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>
---	--

<p><b>5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</b></p>	<p>5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>5.1. Принципы физического воспитания.</p> <p>Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).</p> <p>5.2. Методы физического воспитания.</p> <p>Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.</p> <p>5.3. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.</p> <p>Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.</p> <p>5.4. Воспитание физических качеств.</p> <p>Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.</p> <p>5.5. Общая физическая подготовка (ОФП).</p> <p>Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка.</p> <p>5.6. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p>5.7. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.</p>
---	---

<p><b>6. Спорт, индивидуальный отбор видов спорта или систем физических упражнений</b></p>	<p>6. Спорт, индивидуальный отбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>6.1. Определение понятия "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности.</p> <p>6.2. Особенности организации учебных занятий по видам спорта. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.</p>
<p><b>7. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма</b></p>	<p>7. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма</p> <p>7.1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.</p> <p>7.2. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> <p>7.3. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>