ФГАОУ ВО
"СПБПУ"

Подписано цифровой подписью: ФГАОУ ВО "СПБПУ"
DN: 1.2.643.100.3=120B303637343137303034353 7,
1.2.643.100.1=120D3130323738303235303532373 9,
1.2.643.3.131.1.1=120C303037383034303430303737,
email=lubla68@mail.ru, c=RU, st=78 г. Санкт-Петербург, l=город
Санкт-Петербург, o=ФГАОУ ВО "СПБПУ", ou=ИЯЭ СПбПУ, cn=ФГАОУ
ВО "СПБПУ", street=улица Политехническая, 29,
1.2.840.113549.1.9.2=7804040077-472602001-781614963710,
title=исполняющий обязанности директора, givenName=Евгений
Константинович, sn=Фещенко
Дата: 2021.08.27 12:33:20 +03'00'

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИЯЭ «СПбПУ» Е.К. Фещенко

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	**инженер-физик**
Образовательный стандарт	**СУОС СПбПУ**
Форма обучения	**Очная**

Руководитель ОП А.В. Ельшин

Соответствует СУОС СПбПУ
Утверждена протоколом заседания кафедры "ПиЭАЭС"
от «30» июня 2021г. № 10

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

Код	Результат обучения (компетенция) выпускника ООП
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**
ИД-1 УК-7	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и професси- ональной 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
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества 1.1. Социально-биологические основы физической культуры Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 1.2. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 1.3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. 1.4. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте	2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте 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.
3. Физическая культура личности	3. Физическая культура личности 3.1. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. 3.2. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

4. Основы здорового образа жизни студента	4. Основы здорового образа жизни студента 4.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 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.

5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания 5.1. Принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). 5.2. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. 5.3. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. 5.4. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. 5.5. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. 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. 5.7. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные 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.

6. Спорт, индивидуальный отбор видов спорта или систем физических упражнений	6. Спорт, индивидуальный отбор видов спорта или систем физических упражнений 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. 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.
7. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	7. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма 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. 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. 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.