

## Аннотация дисциплины Б.1.1.5 Дисциплина. Физическая культура и спорт

Дисциплина "Физическая культура и спорт" изучается обучающимися по основной профессиональной образовательной программе "Инженерные системы водоснабжения и водоотведения" направления подготовки "20.03.02 Природообустройство и водопользование".

Дисциплина изучается в 1 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72/2 часов/з.ед. Самостоятельная работа заключается в выполнении работ, указанных в разделе 4.

В ходе изучения дисциплины осуществляется текущий контроль в форме технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической карты дисциплины, размещенной на электронном курсе, а также промежуточный контроль в форме зачет.

Целью изучения дисциплины является формирование следующих компетенций:

1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В ходе изучения дисциплины последовательно рассматриваются темы:

1. 1. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
4. Утомление при физической и умственной работе.
5. Принципы здорового питания.
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Основными стратегическими образовательными технологиями являются: практические занятия, лекционные занятия, процедуры самообучения.

В рамках указанных технологий применяются тактические образовательные технологии: задания, классическая лекция.