

## Аннотация

учебной дисциплины « Б1.Б.33 Физическая культура и спорт»

шифр, наименование дисциплины

направления подготовки бакалавров 23.03.03 Эксплуатация транспортно-

технологических машин и комплексов

шифр направление

подготовки

**Дисциплина учебного плана подготовки бакалавра по направлению Автомобильный**

**сервис** \_\_\_\_\_ шифр направление подготовки, профиль

**Цели изучения курса:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи курса:** понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**Основные блоки и темы дисциплины (дидактические единицы):** - практический (основной), содействующий приобретению опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечивающих полноценную общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;

- контрольный, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

- Социально-биологические основы физической культуры;

- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;

- Психо-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности;

- Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания;

- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;

- Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;

