

## **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-ценостного 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;

- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов;
- Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.

**Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт»**

входит перечень курсов базовой части цикла ОП.

**В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями:**

**знать:** нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.

**уметь:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.

**владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования

**Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

изучается посредством лекционных и практических занятий, самостоятельной работы (для ЗФО) выполнением тестов и завершается зачётом

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часов, 2 зачетных единиц.**  
**Вид промежуточной аттестации зачет**

Разработчик

ст.преподаватель

Зав. выпускающей кафедрой



Гучетль И.Н.

подпись

Ф.И.О.

подпись

Гукетлев Ю.Х..

Ф.И.О.