

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.05.2024 04:44:58  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227912841051a37158122891ff8557b337c8d1

## АННОТАЦИЯ

### **рабочей программы дисциплины Б1.О.03.03 «Физическая культура и спорт» 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов Профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство в АПК»**

**форма обучения: очная / заочная**

#### **Цель освоения дисциплины:**

**Целью** физического воспитания студентов вузов 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.

#### **Основные задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях 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, овладение способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и информационные технологии;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

#### **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» находится в обязательной части Блока 1 учебного плана. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа). Дисциплина изучается на очной форме обучения в 1 семестре, ЗФО 2 курс

**Форма итогового контроля зачет.**

#### **Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей компетенции:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности.

**Содержание дисциплины:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Психофизиологические основы учебного труда.
5. Организационно-методическое занятие.
6. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба).
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.
8. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
9. Легкая атлетика.
10. Общефизическая подготовка.
11. Спортивные игры.

Составитель:

Ст. преподаватель кафедры  
физической культуры и спорта



Трегуб Алла Ивановна