

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 03.09.2022 20:02:56

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2b1ec58d577a1b985ee225ea27559645aa8c272df0610c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:

Председатель методической комиссии
инженерно-технологического факультета

Иван Павлович
Петрюк

Подписано цифровой подписью:
Иван Павлович Петрюк
Дата: 2022.05.11 10:43:18 +03'00'

/ И.П. Петрюк /

«11» мая 2022 года

Утверждаю:

Декан инженерно-технологического
факультета

Мария Александровна
Иванова

Подписано цифровой подписью:
Мария Александровна Иванова
Дата: 2022.05.16 10:49:36 +03'00'

/ М.А. Иванова /

«16» мая 2022 года

Аннотация рабочей программы дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки/

Специальность

23.05.01

Наземные

транспортно-технические

средства

Направленность/специализация

Автомобили и тракторы

Квалификация выпускника

специалист

Форма обучения

очная

Срок освоения ОПОП ВО

5 года

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую его социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда.

Задачи дисциплины:

- осознать роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знать биологические и психолого-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладеть системой знаний и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизического благополучия, моральных качеств личности;
- приобрести качества и навыки профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность выпускника к профессиональной деятельности;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

2.1. Дисциплина Б1.О.11 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП ВО.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- *школьная программа предмета «Физическая культура»*

Знания: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.

Умения: выполнять физические упражнения общеразвивающей и оздоровительной направленности.

Навыки: самоконтроля при проведении занятий физическими упражнениями.

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

- *НИР;*
- *«Безопасность жизнедеятельности»*

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Наименование индикатора формирования компетенции
Универсальные компетенции		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	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 профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать:** сущность понятий «Физическая культура личности», «Спорт», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; влияние здоровья и работоспособности человека на его интегрированность в современное общество, способность реализации своих социальных и профессиональных компетенций; методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;
- **уметь:** самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства физического воспитания и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;
- **владеть:** навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта (бег, гимнастика, прыжки, лыжные гонки), необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

4. Структура дисциплины

Краткое содержание дисциплины: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности. Методика проведения подготовительной части занятия. Общая физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика проведения основной части занятия. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния. Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика проведения заключительной части занятия. Методика круговой тренировки.

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетные единицы, 72 часа. Форма промежуточной аттестации – зачет.