

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### Б1.В.ДВ.06.01 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

---

**Название кафедры:** кафедра физической культуры

#### 1. Цель и задачи дисциплины

**Цель:**

- 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 жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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, повышение двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Изучение дисциплины направлено на освоение следующих компетенций:

**Универсальных:**

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

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

#### 2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина «Общая физическая подготовка» реализуется в рамках изучения Элективных дисциплин по физической культуре и спорту учебного плана основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 43.03.01. Сервис, профиль: «Сервис транспортных средств».

Дисциплина «Общая физическая подготовка» обязательна для освоения и её часы в зачетные единицы не переводятся.

### **3. Общий объем дисциплины: 328 час.**

#### **4. Планируемые результаты обучения**

В результате изучения дисциплины студент должен:

##### **Знать:**

- принципы и механизмы социального взаимодействия; виды и функции межличностного общения; закономерности осуществления деловой коммуникации; принципы и механизмы функционирования команды как социальной группы;
- закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

##### **Уметь:**

- выбирать стратегию социального взаимодействия; осуществлять интеграцию личных и социальных интересов; применять принципы и методы организации командной деятельности;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.

##### **Владеть:**

- навыками работы в команде, создания команды для выполнения практических задач, участия в разработке стратегии командной работы; навыками эффективной коммуникации в процессе социального взаимодействия;
- методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

#### **5. Формы промежуточной аттестации**

Зачет (2,4,6 семестры).

Зачеты проводятся в форме сдачи контрольных нормативов по видам спорта.

#### **6. Дополнительная информация:**

Материально-техническое обеспечение дисциплины: спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, фитболы, медицинболы и т.д.), спортивные тренажеры, гимнастические скамейки, шведские стенки, турники.