

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Модель личного здоровьесберегающего поведения**

**по направлению подготовки:** 23.03.03: Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

**направленности:** Автомобили и автомобильное хозяйство

**форма обучения:** заочная

**1. Цели изучения дисциплины:** Образовательные ресурсы дисциплины призваны сформировать универсальные и общепрофессиональные компетенции: УК-6; УК-7.

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Модель личного здоровьесберегающего поведения» реализуется в рамках вариативной части Б1.О.ДВ.01.12 части учебного плана.

Дисциплина является базовой для последующих дисциплин: отсутствуют.

Последующими дисциплинами являются: Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

**3. Результаты освоения дисциплины: формируемые компетенции и индикаторы их достижения**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине	
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем.	Знать: основные приёмы эффективного управления собственным временем (УК-6.1.31)	
		Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время (УК-6.1.У1)	
		Владеть: методами управления собственным временем (УК-6.1.В1)	
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.		Знать: основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования (УК-6.2.31)
			Уметь: использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения (УК-6.2.У1)
			Владеть: методиками саморазвития и самообразования (УК-6.2.В1)

	<p>УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.</p>	<p>Знать: эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности (УК-6.3.31)</p> <p>Уметь: анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов, самообразования и образования (УК-6.3.У1)</p> <p>Владеть: инструментами и методами управления времени при выполнении конкретных задач, проектов и достижений поставленных целей (УК-6.3.В1)</p>
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</p>	<p>Знать роль и значение физической культуры в жизни человека (УК-7.1.31)</p> <p>Уметь поддерживать должный уровень физической подготовки (УК-7.1.У1)</p> <p>Владеть навыками поддержания физической формы (УК-7.1.В1)</p>
	<p>УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Знать основы физической культуры для приобретения и соблюдения норм здорового образа жизни (УК-7.2.31)</p> <p>Уметь самосовершенствоваться в духовном и физическом развитии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.2.У1)</p> <p>Владеть методиками поддержания уровня физической подготовленности во</p>

		временном интервале профессиональной деятельности (УК-7.2.В1)
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать основы здоровьесберегающих технологий для осознанного выбора их в условиях профессиональной деятельности (УК-7.3.31)
		Уметь использовать знания основ физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.3.У1)
		Владеть методиками коррективы физического состояния здоровья во временном интервале профессиональной деятельности для успешной ее реализации (УК-7.3.В1)

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)**

составляет 3 зачетные единицы, 108 часа.

**5. Форма промежуточной аттестации**

заочная форма обучения: Зачет в 2 семестре

**Рабочую программу разработал:**

Штанов Ю.Н., канд. физ.-мат. наук, доцент, доцент кафедры эксплуатации транспортных и технологических машин

Заведующий кафедры



Зиганшин Р. А.