

Аннотация

учебной дисциплины « Б1.Б.32 Физическая культура и спорт »

шифр, наименование дисциплины

направления подготовки бакалавров 23.03.01 Технология транспортных процессов

шифр направление подготовки

Дисциплина учебного плана подготовки бакалавра по направлению 23.03.01 Логистика на транспорте

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-ценностного 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.

Гукетлев Ю.Х.

подпись

Ф.И.О.