

Аннотация

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 24.10.2025 15:52:12
Уникальный идентификатор документа:
faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

учебной дисциплины « Б 1.В.13 Элективные дисциплины по физической культуре и

направления подготовки бакалавров 23.03.01 технология транспортных процессов

шифр, наименование дисциплины

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.

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит перечень курсов вариативной части цикла ОП.

В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями: УК-7.1: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Знать требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.

Уметь оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.

Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается посредством практических занятий, выполнением тестов и завершается зачётом

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов,

Вид промежуточной аттестации зачет

Разработчик



Гучетль И.Н.
Ф.И.О.

Зав. выпускающей кафедрой

Гукетлев Ю.Х

подпись

Ф.И.О.