

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 19.11.2023  
Уникальный программный ключ:  
faa404d1aeb2a023b5f4a771ee5ddc540496512d

## Аннотация

учебной дисциплины « Б1.0.30 Физическая культура и спорт »

шифр, наименование дисциплины

направлении подготовки бакалавров 23.03.01 Технология транспортных процессов

шифр направление подготовки

### Дисциплина учебного плана подготовки бакалавра по направлению 23.03.01 Логистика на транспорте

**Цель изучения дисциплины** - 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.

**Задачами дисциплины** являются:

- 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:**

- 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 в перечень дисциплин базовой части профессионального цикла ОПОП.**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующей универсальной компетенцией (УК), предусмотренной ФГОС ВО: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.(УК – 7)

УК 7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

**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 сознательного 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 «Физическая культура и спорт» изучается посредством лекционных и практических занятий, самостоятельной работы (для ЗФО), выполнением тестов и завершается зачётом.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, 2зачётные единицы.**

**Вид промежуточной аттестации: зачет.**

Разработчик:

Старший преподаватель

Заведующий выпускающей кафедры



Гучетль И. Н.

Ткачева Я.С.