



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**
**Воронежский филиал «Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**

Кафедра правовых и гуманитарных наук

АННОТАЦИЯ

дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов

Направленность (профиль) Организация перевозок и управление на транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

Промежуточная аттестация зачет

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 учебного плана по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, направленность «Организация перевозок и управления на транспорте» и изучается на 1 курсе в 2 семестре, на 2 курсе в 3,4 семестрах очной формы обучения.

При изучении учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими «входными» знаниями:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
- знание о формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;

- понимание формирования индивидуально- психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;

- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» базируется на знаниях о роли физической культуры в развитии личности.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является предшествующей для дисциплин: Правоведение, Иностранный язык, Основы логистики, Информационные технологии на транспорте и др.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.1 Выбирает здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Уметь выбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть навыками здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК -7.2 Обеспечивает работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Знать как поддерживать работоспособность при сочетании физической и умственной нагрузки Уметь обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Владеть приемами поддержания работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
	УК- 7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных	Знать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной

	ситуациях и в профессиональной деятельности	деятельности Уметь обеспечивать соблюдение здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть приемами соблюдения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
--	---	--

3. Объем дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины составляет 328 часов, из которых по очной форме 204 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (204 часа практические занятия)

4. Основное содержание дисциплины.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров

Составитель: старший преподаватель Чеснокова Н.П.

Зав. кафедрой: к.ю.н., доцент Горбунова Я.П.