



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 *Физическая культура и спорт*

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 «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 учебного плана по направлению подготовки 23.03.01.Технология транспортных процессов, направленность «Организация перевозок и управление на транспорте» и изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестре по очной форме обучения и, 2 курсе в 4 семестре по заочной форме обучения.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях о роли физической культуры в развитии личности.

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей для дисциплин: Иностранный язык, Правоведение, Обеспечение безопасности транспортных систем.

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 здоровьесберегающие технологии 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 здоровьесберегающих 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 ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной 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 2 зачетные единицы, всего 72 часа, из которых по очной форме 68 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем часа (4 часа лекционные занятия, 64 часа практическая работа), по заочной форме 10 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем.

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.