

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

по направлению подготовки бакалавриата

23.03.01 «Технология транспортных процессов»

Направленность подготовки

«Технология транспортных процессов»

*

1. Основные разделы (дидактические единицы) дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.

Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В результате прохождения данного раздела ОПОП студент должен:

иметь базовые навыки: способов физического совершенствования организма;

уметь: организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;

иметь навыки: физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-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.

В соответствии с ФГОС ВО процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций или их элементов:

Общекультурные компетенции:

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре (в соответствии с ФГОС общеобразовательной школы):

знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
- формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- владеть средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Интегративная результативность учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» определяется воспитанностью, образованностью и компетентностной готовностью в этой сфере и выявляется в объективных и субъективных показателях сформированности физической культуры личности.

Воспитанность отражает направленность личности на овладение и освоение ценностей физической культуры, проявление адекватности и эмоционально-волевой активности.

Образованность отражает овладение общекультурным, учебно-познавательным, специальным и информационным содержанием учебно-воспитательного процесса.

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» студент должен:

Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни ОК-8.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни ОК-8.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности ОК-8.

3. Объем курса, виды учебной работы и формы промежуточной аттестации:

Форма обучения – очная

Всего часов – 108 час.

Из них:

Аудиторная работа – 108 час.

Из них:

практических занятий – 108 час.

Формы промежуточной аттестации:

зачет – 3 семестр

зачет

– 4 семестр