

**Аннотация к рабочей программе
дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»
по направлению 23.03.01 «Технология транспортных процессов»
(профиль «Транспортная логистика»).**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (328 часов).

Предполагаемые семестры: 1,2,3,4,5,6

Форма контроля: зачёт

Целями освоения учебной дисциплины являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами курса являются: формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовка её к профессиональной деятельности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, человеческое самосовершенствование и самовоспитание потребности 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; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; определяющей готовности студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; свести к минимуму травматизм при физической активности молодых людей – студентов высших учебных заведений.

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к циклу Б1.Б1

Краткое содержание дисциплины:

- основы здорового образа жизни;
- основы теории и методики физической культуры;
- основы техники: бега на короткие и длинные дистанции, прыжков, лыжных ходов, спортивных игр (волейбол, баскетбол, настольный теннис);
- общая физическая подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка;
- методические основы построения самостоятельных занятий по физическому воспитанию;
- методика самоконтроля на занятиях физической культуры.

В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими общекультурными компетенциями:

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