

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура»

**по направлению 23.03.01 «Технология транспортных процессов»
(профиль «Транспортная логистика»).**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часов).

Предполагаемые семестры: 1

Форма контроля: зачёт

Целями освоения учебной дисциплины является формирование знаний о физической культуре личности и способностей сознательного целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для формирования, укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами курса являются:

- Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и в подготовке к профессиональной деятельности;
- Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Владение теоретическими знаниями, обеспечивающими способность методически грамотно организовать самостоятельные занятия физической культурой с целью сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- Получение знаний о формировании общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к будущей профессии;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- Изучение путей снижения травматизма при физической активности молодых людей – студентов высших учебных заведений.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу Б1.Б.31

Краткое содержание дисциплины:

- образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности;
- физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента;
- общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе;
- социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания;
- общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (спорт, выбор спортивной специализации для занятий по физическому воспитанию);
- методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий;
- профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

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.