

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»
по основной образовательной программе бакалавриата
(очная форма обучения)
23.03.01 «Технология транспортных процессов»

1. Цели освоения дисциплины: воспитание потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

2. Результаты обучения по дисциплине (приобретаемые компетенции):
Ок – 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Трудоемкость дисциплины - 328 часа

4. Содержание дисциплины:

Дисциплина включает следующие разделы (модули):

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, социокультурное развитие личности;
- социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания;
- основы здорового образа жизни студента. физическая культура в обеспечении здоровья;
- психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры в регулировании работоспособности;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов физическая культура в профессиональной деятельности бакалавр;
- оздоровительные системы и спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

5. Формы промежуточной аттестации –зачет



Разработал:
лаборант кафедры ОБД

Проверил:
декан ФЭЭ

Е. В. Бондарева

А. Е. Свистула