

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаранин Максим Алексеевич
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 26.03.2020 10:09:58
Уникальный программный ключ:
09f9c0855a13fb1cc9fc841ffcb251a28aca6f4

Аннотация рабочей программы дисциплины

направление подготовки 23.05.01 "Наземные транспортно-технологические средства"

направленность "Подъёмно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование"

Дисциплина: Б1.В.ДВ.01.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Цель освоения дисциплины: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Для реализации основной цели необходимо решение следующих задач:

Оздоровительные - укрепление физического и психического здоровья, гармоническое развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Образовательные - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки.

Воспитательные - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.

Формируемые компетенции:

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

Планируемые результаты обучения:

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на

укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое 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;

- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть:

- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ;

- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Легкая атлетика.

Раздел 2. Волейбол.

Раздел 3. Баскетбол.

Раздел 4. Плавание.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика.

Раздел 6. Мини-футбол.

Раздел 7. Настольный теннис.

Раздел 8. Теоретический

Виды учебной работы: практические занятия по легкой атлетике, плаванию, баскетболу, волейболу, атлетической гимнастике, настольному теннису, мини-футболу.

Используемые образовательные технологии: традиционные и инновационные.

Формы текущего контроля успеваемости: опрос, проблемные вопросы-задания, тренировочные задания, тесты для оценки общей физической и спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности: обязательные; тесты по разделу программы.

Формы промежуточной аттестации: зачет (1,2,3,4,5,6)

Трудоемкость дисциплины:328 ч

