**АННОТАЦИЯ**

Дисциплины «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.5)

23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей»

Квалификация (степень) выпускника – инженер путей сообщения

Специализации:

«Строительство магистральных железных дорог»

1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.5) относится к базовой части и является обязательной для изучения обучающегося.

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

* понимание социальной роли физической культуры в развитии  
  человека и подготовке специалиста;
* знание научно-биологических и практических основ физической  
  культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физи­ческой культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое  
  самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных  
  занятиях физическими упражнениями и спортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечи­вающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершен­ствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в  
  физической культуре;
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической  
  подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к  
  будущей профессиональной деятельности;
* приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-13.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- сущность понятий «Физическая культура личности», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность;

- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;

- средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

УМЕТЬ:

- использовать систематические занятия физическими упражнениями и занятия различными видами спорта для формирования и развития психофизических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

ВЛАДЕТЬ:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- умением рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим психофизическим состоянием;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей.

**4. Содержание и структура дисциплины**

Для очной формы обучения

1. Особенности учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» на факультете. (Л)

2. Социально-биологические основы физической культуры. (Л)

3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. (Л)

4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. (Л)

5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. (Л)

6. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья: компоненты здорового образа жизни. (Л)

7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. (Л)

8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. (Л)

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (Л)

10. Легкая атлетика. (ПЗ)

11. Спортивные игры: волейбол. (ПЗ)

12. Спортивные игры: баскетбол. (ПЗ)

13. Единоборства/атлетизм (юноши), художественная гимнастика (девушки). (ПЗ)

14. Плавание. (ПЗ)

15. Общая физическая подготовка. (ПЗ)

Для очно-заочной формы обучения

1. Особенности учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» на факультете. (Л)
2. Социально-биологические основы физической культуры. (Л)
3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. (Л)
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. (Л)
5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. (Л)
6. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья: компоненты здорового образа жизни. (часть 1). (Л)
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. (Л)
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий (Л)
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП). (Л)
10. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. (СРС)
11. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. (СРС)
12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. (СРС)
13. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Часть 1. (СРС)
14. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Часть 2. (СРС)
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (СРС)
16. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия (СРС)

Для заочной формы обучения

1. Особенности учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» на факультете. (Л)

2. Социально-биологические основы физической культуры. (Л)

3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. (СРС)

4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. (СРС)

5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. (СРС)

6. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. (СРС)

7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (СРС)

8. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия. (СРС)

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. (СРС)

**5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Для очной формы обучения

Объем дисциплины – 2 зачетные единицы (72 час.), в том числе:

лекции – 16 часов;

практические занятия – 48 часов;

самостоятельная работа студентов - 8 часов.

Форма контроля знаний – зачет.

Для очно заочной формы обучения

Объем дисциплины – 2 зачетные единицы (72 час.), в том числе:

лекции – 18 часа.

Самостоятельная работа студентов – 54 часа.

Форма контроля знаний – зачет.

Для заочной формы обучения

Объем дисциплины – 2 зачетные единицы (72 час.), в том числе:

лекции – 4 часа.

Самостоятельная работа студентов – 64 часа.

Контроль - 4

Форма контроля знаний – зачет.