**АННОТАЦИЯ**

Дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Специальности - 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог»

Квалификация (степень) выпускника – инженер путей сообщения

Специализации:

«Грузовая и коммерческая работа»

«Магистральный транспорт»

«Пассажирский комплекс железнодорожного транспорта»

«Транспортный бизнес и логистика»

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части и является дисциплиной по выбору обучающегося.

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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):

- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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. Легкая атлетика (ПЗ).
2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол (ПЗ).
3. Единоборства и атлетизм (юноши), художественная гимнастика (девушки) (ПЗ).
4. Плавание (ПЗ).
5. Общая физическая подготовка (ПЗ).
6. Специальная медицинская группа - для обучающихся, прошедших медицинский осмотр в университете и имеющих рекомендации врача посещать учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в специальной медицинской группе.
7. Основы обучения двигательному навыку. Совершенствование двигательных качеств. Формирование психических качеств. (СРС).
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (СРС).

Для заочной формы обучения

1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (Л).
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента (Л).
3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (Л).
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. (СРС).
5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. (СРС).
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. (СРС).
7. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. (СРС).

Применение средств и методов мышечной релаксации после интенсивных физических нагрузок.

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

Простейшие методики самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (СРС).
2. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия (СРС).
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (СРС).

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

Для очной формы обучения

Объем дисциплины – 328 часов, в том числе:

практические занятия – 288 часа;

самостоятельная работа студентов (СРС) – 40 часов.

Форма контроля знаний – зачет.

Для заочной формы обучения

Объем дисциплины – 328 часов, в том числе:

Лекции – 6 часов (1 курс);

Самостоятельная работа студентов (СРС) – 318 часов (1 курс);

Контроль – 4 часа (1 курс);

Форма контроля знаний – зачет.