**АННОТАЦИЯ**

Дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Специальность – 23.05.03 «Подвижной состав железных дорог»

Квалификация (степень) выпускника – инженер путей сообщения

Специализации: «Электрический транспорт железных дорог»

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

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

**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):

- 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. (ПЗ)
3. Спортивные игры: баскетбол. (ПЗ)
4. Единоборства/атлетизм (юноши), художественная гимнастика (девушки). (ПЗ)
5. Плавание. (ПЗ)
6. Общая физическая подготовка. (ПЗ)
7. 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

Для очно-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. (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. (Л)
7. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. (Л)
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (Л)
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (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): «Простейшие методики самоконтроля состояния здоровья и физического развития».
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (СРС) «Разработка комплекса упражнений по овладению начальными навыками в ходьбе, беге, плавании и других видах спорта».
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:

- практические занятия – 72 часа.

Форма контроля знаний: 1 семестр – зачет.

Для очно-заочной формы обучения

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

- лекции – 18 часов.

- самостоятельная работа – 54 часа.

Форма контроля знаний: 1 семестр – зачет.

Для заочной формы обучения

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

- лекции – 4 часа.

- самостоятельная работа – 64 часа.

- контроль – 4 часа.

Форма контроля знаний: 1 курс – зачет.