АННОТАЦИЯ

дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Б1.В.ДВ)

Специальность - 23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей»

Квалификация (степень) выпускника – инженер путей сообщения

Специализации:

«Мосты»

«Строительство дорог промышленного транспорта»

«Тоннели и метрополитены»

«Управление техническим состоянием железнодорожного пути»

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 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 развитиичеловека и подготовке специалиста;

- знание научно-биологических и практических основ физическойкультуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическоесамосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярныхзанятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение вфизической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физическойподготовленности, определяющей психофизическую готовность студента кбудущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1. **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. 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 (занимается по индивидуальной программе). (ПЗ)

7. Основы обучения двигательному навыку. Совершенствование двигательных качеств. Формирование психических качеств. (СРС)

8. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. (СРС)

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

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

11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. (СРС)

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

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

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

Для очно-заочной формы обучения

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

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

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

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

5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Часть 2. (СРС)

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

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

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. (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. Часть 1. (СРС)

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

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

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

11. 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 часов:

2 семестр – 64 часа;

3 семестр – 64 часа;

4 семестр – 64 часа;

5 семестр – 48 часов;

6 семестр – 48 часов.

самостоятельная работа студентов (СРС) – 40 часов:

2 семестр – 8 часов;

3 семестр – 8 часов;

4 семестр – 8 часов;

5 семестр – 6 часов;

6 семестр – 10 часов.

Форма контроля знаний – зачет (2-6 семестры).

* Для заочной формы обучения

Объем дисциплины – 328 часов, в том числе:

Лекции – 6 часов;

Самостоятельная работа студентов (СРС) – 318 часов;

Контроль – 4 часа;

Форма контроля знаний – зачет (1 курс).