АННОТАЦИЯ

Дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность – 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог»

Квалификация (степень) выпускника – инженер путей сообщения

Специализация – «Магистральный транспорт», «Грузовая и коммерческая работа», «Пассажирский комплекс железнодорожного транспорта», «Транспортный бизнес и логистика».

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.5) относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины является формирование у обучающегося универсальных компетенций в самоорганизации и саморазвитии (в том числе здоровье-сбереженье).

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 обучающегося 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 компетенций: УК-7.1, УК-7.2.

**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 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:

лекции – 16 час.

практические занятия – 32 час.

самостоятельная работа – 15 час.

контроль – 9 час.

Форма контроля знаний – зачет.

Для заочной формы обучения

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

лекции – 4 час.

самостоятельная работа – 64 час.

контроль – 4 час.

Форма контроля знаний – зачет.