АННОТАЦИЯ

Дисциплины

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

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 «Элективные курсы по физической культуре» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений 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.

**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 час. в том числе:

практические занятия – 172 час.

самостоятельная работа – 111 час.

контроль – 45 час.

Формы контроля знаний – зачет.

Для заочной формы обучения

Объем дисциплины – 328 час. в том числе:

лекции – 6 час.

самостоятельная работа – 318 час.

контроль – 4 час.

Форма контроля знаний – зачет.