АННОТАЦИЯ

дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей»

Квалификация (степень) выпускника – инженер путей сообщения

Специализация - «Строительство дорог промышленного транспорта»

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

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

**2. Цель 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.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-13.

**4. Содержание и структура дисциплины**

1. Особенности учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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: компоненты здорового образа жизни. (Л)

7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. (Л)

8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. (Л)

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (Л)

10. Легкая атлетика. (ПЗ)

11. Спортивные игры: волейбол. (ПЗ)

12. Спортивные игры: баскетбол. (ПЗ)

13. Единоборства/атлетизм (юноши), художественная гимнастика (девушки). (ПЗ)

14. Плавание. (ПЗ)

15. Общая физическая подготовка. (ПЗ)

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

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

лекции – 16 часов;

практические занятия – 32 часа;

самостоятельная работа студентов - 15 часов;

контроль - 9 часов.

Форма контроля знаний – зачет.