АННОТАЦИЯ

дисциплины

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Специальность - 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части отношений блока 1 «Дисциплины (модули)».

**2. Цель 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.

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

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

**4. Содержание и структура дисциплины**

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)

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

Объем дисциплины – 328 часов, в том числе:

практические занятия – 288 часов:

самостоятельная работа студентов (СРС) – 40 часов:

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