**АННОТАЦИЯ**

Дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

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

Квалификация (степень) выпускника – инженер путей сообщения

Специализации: «Мосты», «Строительство дорог промышленного транспорта», «Строительство магистральных железных дорог», «Тоннели и метрополитены», «Управление техническим состоянием железнодорожного пути»

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 «Физическая культура и спорт» в вузе является Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных форм, методов и средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к социальной и профессиональной деятельности.

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

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих универсальных компетенций (УК):

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

**4. Содержание и структура дисциплины**

Для очной формы обучения

Для очной формы обучения

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. (Л)
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. (Л)
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (Л)
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. (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)
16. 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
17. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. (СРС)
18. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. (СРС)
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. (СРС)
20. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. (СРС)
21. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (СРС)

Для очно-заочной формы обучения

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. (часть 1). (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 студентов (ППФП). (Л)
10. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. (СРС)
11. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. (СРС)
12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. (СРС)
13. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Часть 1. (СРС)
14. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Часть 2. (СРС)
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (СРС)
16. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия (СРС)

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)

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

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 часов;

практические занятия – 32 часа;

самостоятельная работа студентов - 15 часов;

контроль - 9 часов.

Форма контроля знаний – зачет.

Для заочной формы обучения

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

лекции – 4 часа.

самостоятельная работа студентов – 64 часа.

контроль - 4

Форма контроля знаний – зачет.