

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце: **Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.Б.05 Физическая культура и спорт**
Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»
 ФИО: Чирикова Лилия Иванаовна **Профиль: Учет, анализ и аудит на железнодорожном транспорте**
 Должность: Директор филиала
 Дата подписания: 10.05.2021 19:16:11
 Уникальный программный ключ:
 750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Объем дисциплины: **2 ЗЕТ**

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Целью дисциплины является формирование общекультурной компетенции ОК-8, согласно ФГОС ВО, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.	
Задачами дисциплины является изучение понятийного аппарата дисциплины, основных теоретических положений и методов, развитие навыков применения теоретических знаний для решения практических задач.	
2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	- понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); - методы оценивания уровня двигательной активности.
Уровень 2	- фактический материал лекционного курса; - антропометрические методы для оценки физического развития человека.
Уровень 3	- фактический материал лекционного курса; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
Уметь:	
Уровень 1	- устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом материале; - осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни.
Уровень 2	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму.
Уровень 3	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма.
Владеть:	
Уровень 1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Уровень 2	- методиками диагностирования профессионально-значимых и социально-психологических качеств личности.
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ.
В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен	
Знать:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	
Уметь:	
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	
Владеть:	

- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ;

- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека (методико- практические занятия)

Тема 1. Общие требования к проведению методико-практических занятий.

Задание 1. Овладение методами статистической обработки результатов измерений. /Пр/

Тема 2. Определение объема двигательной активности человека и ее оценка.

Задание 1. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования.

Задание 2. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам. /Пр/

Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека

Тема 1. Оценка показателей функциональных систем организма Задание 1. Оценка силы нервных процессов.

Задание 2. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС).

Задание 3. Оценка показателей кровообращения

Задание 4. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным условиям (производственным, социальным и др.).

Задание 5. Оценка функций систем дыхания. /Пр/

Тема 2. Оценка физического развития человека

Задание 1. Расчет соматометрических индексов. /Пр/

Тема 3. Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма.

Задание 1. Исследование типа телосложения, осанки.

Задание 2. Оценка пропорциональности телосложения. /Пр/

Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека

Тема 1. Количественная оценка уровня соматического здоровья.

Задание 1. Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида.

Задание 2. Количественная оценка характера и коррекции образа жизни. /Пр/

Раздел 4. Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов

Тема 1. Оценка показателей психомоторной сферы человека.

Задание 1. Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект.

Тема 2. Исследование психических процессов. Задание 1. Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации).

Задание 2. Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления. /Пр/

Тема 3. Диагностика социально- психологических профессионально значимых качеств личности.

Задание 1. Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, мононоустойчивости. /Пр/

Контактные часы на аттестацию /К/

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 5. Теоретический курс

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Лек/

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Лек/

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/

Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. /Лек/

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/

Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Лек/

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. /Лек/

Раздел 6. Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов.

Тема 1. Естественнонаучные основы психики в теориях российских ученых, психические познавательные процессы

Семинар Задание 1. Диагностика сформированности профессионально значимых качеств специалистов системы

«человек - техника» Тема 2. Нормативные требования к психофизической готовности специалистов -

железнодорожников Семинар

Задание 1. Исследование мононоустойчивости личности /Пр/

2. Развитие профессионально значимых качеств, умений и навыков (проектирование комплексов упражнений на основе анализа производственной деятельности). /Пр/

Сдача контрольных нормативов /Пр/

Контактные часы на аттестацию /К/

Подготовка к зачету /Ср/