

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 18.12.2020 15:29:31

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0651a45cb77b4a579c1095bce032814fee919138f73a4ce0cad5

Аннотация рабочей программы дисциплины

Специальность: 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов

Специализация: Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте

Квалификация: Инженер путей сообщения

Форма обучения: очная

Дисциплина: Б1.В.10.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Цели освоения дисциплины: овладение знанием теории и методики физической культуры, социальной роли физической культуры в жизни современного человека и общества в целом; умением использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; навыками самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием.

Формируемые компетенции:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы:

УК-7.1. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.

Планируемые результаты обучения: В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

роль физической культуры в развитии человека, подготовке специалиста, формировать способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма.

Уметь:

творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного самосовершенствования, формирования физической подготовленности.

Владеть:

средствами и методами индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Легкая атлетика.

Раздел 2. Волейбол.

Раздел 3. Плавание.

Раздел 4. Баскетбол.

Раздел 5. Настольный теннис.

Раздел 6. Мини-футбол.

Раздел 7 Атлетическая гимнастика.

Виды учебной работы: практические занятия, консультации, самостоятельная работа.

Используемые образовательные технологии: традиционные и инновационные.

Формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), проблемные вопросы-задания (ПВ), тренировочные задания (ТЗ), тесты для оценки общей физической, спортивно-технической и профессиональной подготовки: обязательные (ТО), тесты по разделу программы (ТР). Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата (Р) с последующей защитой.

Формы промежуточной аттестации: зачет (1,2,3,4,5,6).

Трудоемкость дисциплины: 328 часов.