

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна **Аннотация рабочей программы дисциплины** Специальность 23.05.03

Должность: Директор филиала

Подвижной состав железных дорог специализация Вагоны

Дата подписания: 10.12.2020 09:43:18

Квалификация Инженер путей сообщения

Уникальный программный ключ:

Форма обучения заочная

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

**Дисциплина: Б1.В.15.01 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.

#### **Задачи освоения дисциплины:**

овладение знаниями о возможностях физической культуры в развитии трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; овладение методикой самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;

выработка умения применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.);

формирование навыков овладения понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.; широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

#### **Формируемые компетенции:**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения

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

Индикатор 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. Плавание.

Раздел 3. Гимнастика.

Раздел 4. Настольный теннис.

**Виды учебной работы:** практические занятия.

**Используемые образовательные технологии:** традиционные и инновационные.

**Формы текущего контроля успеваемости:** опрос, реферат, проблемные вопросы-задания, тестирование.

**Формы промежуточной аттестации:** зачет (1-3).

**Трудоемкость дисциплины:** 328 ч.