

Документ подписан простой электронной подписью

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 10.05.2021 08:31:01

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0631a43cb17b4a579c1095b0cef032814fee919138f73a4ce0cad5

Специальность: 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Дисциплина: Б1.В.01.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Форма обучения: заочная

**Цели освоения дисциплины:** - знание теории и методики физической культуры, социальной роли физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;

- умений использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; 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.).  
- 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.; навыками самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием; 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 полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**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, самостоятельная работа.

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

**Формы текущего контроля успеваемости:** опрос, проблемные вопросы-задания, тренировочные задания, тесты для оценки общей физической, спортивно-технической и профессиональной подготовки: обязательные, тесты по разделу программы. 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 с последующей защитой.

**Формы промежуточной аттестации:** зачет (1,2,3).

Т  
р  
у  
д  
о  
е  
м  
к  
о  
с  
т  
ь

д  
и  
с  
ц  
и  
п  
л  
и  
н  
ы  
:  
3  
2  
8

ч  
а  
с  
о