

**Специальность:** 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

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

**Форма обучения** очная

**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 (1,2,3,4,5,6).

**Трудоемкость дисциплины:** 328 часов.