

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 19.04.2021 15:07:48

Уникальный идентификатор документа:

750e77999bb06731a45cbf7b4a5579c1095bceef032814fce919138f73a4ce0cad5

Аннотация рабочей программы дисциплины

Специальность: 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных

тоннелей

Специализация: Управление техническим состоянием железнодорожного пути

Форма обучения очная

Дисциплина: Б1.В.09.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Индикаторы

УК-7.1. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых - сберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности

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 (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.