**Аннотация рабочей программы дисциплины** Специальность 23.05.03 Подвижной состав железных дорог Специализация Грузовые вагоны

Квалификация Инженер путей сообщения

Форма обучения заочная

# Дисциплина: Б1.В.15.01Элективные 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 здоровье сберегающие 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.

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

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

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

# Трудоемкость дисциплины: 328 ч.