

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Попов Анатолий Николаевич
 Должность: директор
 Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55
 Уникальный программный ключ:
 1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»

Профиль: Учет, анализ и аудит на железнодорожном транспорте

Объем дисциплины: 2 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Целью освоения дисциплины являются достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.
Задачами дисциплины является освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов квалифицированного контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его повседневной и будущей профессиональной деятельности.
При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	- понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); - методы оценивания уровня двигательной активности.
Уровень 2	- фактический материал лекционного курса; - антропометрические методы для оценки физического развития человека.
Уровень 3	- фактический материал лекционного курса; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
Уметь:	
Уровень 1	- устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом материале; - осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни.
Уровень 2	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому
Уровень 3	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма
Владеть:	
Уровень 1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Уровень 2	- методиками диагностирования профессионально-значимых и социально-психологических качеств личности.
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека (методико-практические занятия)

Тема 1. Определение объема двигательной активности человека и ее оценка.

Задание 1. Оценка физической деятельности человека.

Задание 2. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования.

Задание 3. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам./Лекция

Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека

Тема1. Оценка показателей функциональных систем организма.

Задание 1. Оценка силы нервных процессов.

Задание 2. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС).

Задание 3. Оценка показателей кровообращения

Задание 4. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным к различным условиям (производственны, социальным и др.).

Задание 5. Оценка функций систем дыхания./Лекция

Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека

Тема 1. Количественная оценка уровня соматического здоровья.

Задание 1. Определение уровня соматического здоровья по энергипотенциалу индивида.

Задание 2. Осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни. /Лекция

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов

Тема 1. Оценка показателей психомоторной сферы человека. Исследование психических процессов.

Задание 1. Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект.

Задание 2. Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации).

Задание 3. Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления./Лекция

Раздел 5. Теоретический

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья./Лекция

Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности./Лекция

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Лекция

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Освоение комплекса упражнений на реакцию с применением различных сигналов, направленных на звуковое и зрительное восприятие;

2. Развитие профессионально значимых качеств, умений и навыков (разрабатываются комплексы упражнений на основе анализа производственной деятельности и наиболее часто встречающихся затруднений в процессе прохождения производственной практики)/ Лекция

Самостоятельная работа

Зачет по дисциплине (2) (Реферат)