

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**  
**направление 27.03.05 Инноватика**  
**направленность (профиль) «Управление инновациями»**  
**Дисциплина: Б1.Б5 Физическая культура и спорт**

**ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основной целью освоения дисциплины для студента является: 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. Результативной характеристикой 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.

<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОК-8:</b> Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>Знать:</b>	
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.
<b>Уметь:</b>	
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.) путем построения нового алгоритма.
Уровень 3	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического
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.
<b>ОК – 9:</b> Способностью использовать приемы оказания первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	- основы техники безопасности и основы личной гигиены на занятиях различными видами двигательной активности.
Уровень 2	- методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).
Уровень 3	- как рационально адаптировать средства ФК к индивидуальным особенностям организма, условиям труда, отдыха.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	- осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД.

Уровень 2	- выполнять изучаемые двигательные действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и
Уровень 3	- составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность с учетом различных условий (подбор физических упражнений для
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- системой физических упражнений и техникой их выполнения на среднем уровне.
Уровень 2	- физкультурно-оздоровительными технологиями для организации самостоятельных занятий по физической культуре;
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);

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

### **Тема 1. Общие требования к проведению методико-практических занятий.**

Задание 1. Овладение методами статистической обработки результатов измерений.

### **Тема 2. 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.

## **Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека**

### **Тема 1. 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 условиям (производственным, социальным и др.).

*Задание 5.* Оценка функций систем дыхания.

### **Тема 2. Оценка физического развития человека**

*Задание 1.* Расчет соматометрических индексов.

### **Тема 3. Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма.**

*Задание 1.* Исследование типа телосложения, осанки.

*Задание 2.* Оценка пропорциональности телосложения.

## **Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека**

### **Тема 1. Количественная оценка уровня соматического здоровья.**

*Задание 1.* Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида.

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

## **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.

**Тема 2.** Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности.

*Задание 1.* Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотонноустойчивости.

### **Раздел 5. Теоретический**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы текущего контроля успеваемости: дискуссия, контрольная работа, тестирование.

Формы промежуточной аттестации: зачет (3,4),

Трудоемкость дисциплины: 23Е.