

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:
 1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bce8

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

ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

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.) путем построения нового алгоритма.
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
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.
ОК – 9: Способностью использовать приемы оказания первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
Знать:	
Уровень 1	- основы техники безопасности и основы личной гигиены на занятиях различными видами двигательной активности.
Уровень 2	- методика овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).
Уровень 3	- как рационально адаптировать средства ФК к индивидуальным особенностям организма, условиям труда, отдыха.
Уметь:	
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

Владеть:	
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);

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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, монотонности устойчивости.

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.