

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Попов Анатолий Николаевич
 Должность: директор
 Дата подписания: 17.05.2024 15:27:20
 Уникальный программный ключ:
 1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.О.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)	
1.1	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.
1.2	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.
1.3	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)	
УК-7.1: Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки	
УК-7.2:Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических	
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 правилу, алгоритму.
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)

Код
занятия

Наименование разделов и тем /вид занятия/

Раздел 1. Физическая культура и спорт (методико-практические занятия)

- 1.1 **Тема 1.** Определение объема двигательной активности человека и ее оценка.
Задание 1. Оценка физической деятельности человека/Лекция
Задание 2. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования/Лекция
Задание 3. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам./Лекция
2. **Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека**
- 2.1 **Тема1.** Оценка показателей функциональных систем организма.
Задание 1. Оценка силы нервных процессов/Лекция
Задание 2. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС)/Лекция
Задание 3. Оценка показателей кровообращения/Лекция
Задание 4. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным к различным условиям (производственны, социальным и др.)/Лекция
Задание 5. Оценка функций систем дыхания./Лекция
3. **Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека**
- 3.1 **Тема 1.** Количественная оценка уровня соматического здоровья.
Задание 1. Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида/Лекция
Задание 2. Осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни. /Лекция
4. **Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов**
- 4.1 **Тема 1.** Оценка показателей психомоторной сферы человека. Исследование психических процессов.
Задание 1. Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект/Пр
Задание 2. Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации)/Пр
Задание 3. Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления./Пр
5. **Раздел 5. Практический**
- 5.1 **Тема 1.** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья./Пр
- 5.2 **Тема 2.** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности./пр
- 5.3 **Тема 3.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Пр
6. **Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**
- 6.1 1. Освоение комплекса упражнений на реакцию с применением различных сигналов, направленных на звуковое и зрительное восприятие/Пр
2. Развитие профессионально значимых качеств, умений и навыков (разрабатываются комплексы упражнений на основе анализа производственной деятельности и наиболее часто встречающихся затруднений в процессе/Пр прохождения производственной практики)/ Пр
- 6.2 Самостоятельная работа
- 6.3 Зачет по дисциплине (2)