

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 19.04.2021 16:30:56

Уникальный программный ключ:

750e77999bb08311493b1704d519c1095bce032614fee919138f73a4ce0cad5

Аннотация рабочей программы дисциплины

Специальность 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов

Специализация Электроснабжение железных дорог

Форма обучения Заочная

Дисциплина: Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

Цели освоения дисциплины: Цель дисциплины: 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; освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов квалифицированного контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его повседневной и будущей профессиональной деятельности.

Формируемые компетенции:

ОК-13: владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь: - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятия физической культурой;

- использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Владеть: - современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ;

- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

Содержание дисциплины

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

Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека

Раздел 3 Основы здорового образа жизни

Раздел 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов

Раздел 5 Теоретический

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Раздел 7. Подготовка к лекциям

Виды учебной работы: лекционные занятия, самостоятельная работа.

Используемые образовательные технологии: традиционные и инновационные.

Формы текущего контроля успеваемости: реферат.

Формы промежуточной аттестации: зачет (1,1)

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕТ.