

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чириков Александр Александрович

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 14.04.2021 11:32:36

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0c141bf7b4a67910051a932814f9810108f7341115

## Аннотация рабочей программы дисциплины

**Специальность:** 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

**Дисциплина:** Б1.О.05 Физическая культура и спорт

**Форма обучения** очная

**Цели освоения дисциплины:**

достижение общей физической

подготовленности;

### **Формируемые компетенции:**

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы:

УК-7.1. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2. Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни

**Планируемые результаты обучения:** В результате освоения дисциплины студент 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. Самостоятельная работа

**Виды учебной работы:** лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

**Используемые образовательные технологии:** традиционные и инновационные.

**Формы текущего контроля успеваемости:** методико-практические задания (МПЗ), тесты в системе «MOODLE» (ТМ), тренировочные задания (ТЗ), Тесты для оценки профессионально-прикладной подготовленности по разделу программы (ТППФП).

**Формы промежуточной аттестации:** зачет.

**Трудоемкость дисциплины:** 2 ЗЕТ.