

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 13.04.2025

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Аннотация рабочей программы дисциплины

Специальность: 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация: Локомотивы

Форма обучения: заочная

Дисциплина: Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Цели освоения дисциплины: достижение общей физической подготовленности.

Задачи освоения дисциплины: 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:**

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

Индикатор 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.

Индикатор 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.

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 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

Виды учебной работы: лекции, практические занятия, консультации, 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 (1,1), реферат (1).

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕТ.