

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля) / практики**

ФИО: **Билибин Юлия Александровна** **Элективные курсы по физической культуре и спорту** **Общая физическая подготовка**

Должность: **Доктор педагогических наук** **Специальность/направление подготовки: 23.05.03 Подвижной состав железных дорог**

Дата подписания: **11.11.2021 10:44:52** **Специализация/профиль: Электрический транспорт железных дорог**

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

### **Цели освоения дисциплины (модуля) / практики**

Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)/практики.**

#### **Индикаторы достижения компетенций**

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

УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **В результате освоения дисциплины (модуля)/практики обучающийся должен**

##### **Знать:**

средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.

##### **Уметь:**

выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)

##### **Владеть:**

Трудоемкость дисциплины: 0 ЗЕ

методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.