

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Аннотация рабочей программы дисциплины

Должность: Специальность 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Дата подписания: 14.04.2021 19:36:00  
Специализация Магистральный транспорт

Уникальный программный ключ:  
750e77999b0651a45c01704a579c10930c6052614ee719130175a1ce0cad5

Форма обучения Заочная

Дисциплина: Б1-Б.05 Физическая культура и спорт

Цели освоения дисциплины:

Основной целью освоения дисциплины для студента является: 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.

Результативной характеристикой 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.

#### 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 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 занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

#### 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. Написание реферата

**Виды учебной работы:** лекции, методико-практические занятия, практические занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, самостоятельная работа.

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

**Формы текущего контроля успеваемости:** контрольные тесты по профессионально-прикладной подготовке, отчет о выполнении методико- практических заданий в соответствии с прописанными процедурами, тесты в системе "MOODLE.

**Формы промежуточной аттестации:**зачет(1,1) .

**Трудоёмкость дисциплины:** 2 ЗЕ.