

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 19.04.2021 13:42:04

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

**Аннотация рабочей программы дисциплины направление  
подготовки 23.05.05 Системы обеспечения движения  
поездов направленность (профиль)  
«Электроснабжение железных дорог»**

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

Цель освоения 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, 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.

**Задачи дисциплины:**

Оздоровительные - укрепление физического и психического здоровья, гармоничное развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Образовательные - приобретение необходимых знаний научнопрактических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки.

Воспитательные - формирование потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.

**Формируемая компетенция:**

**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**

**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

Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека

Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов

Раздел 5. Теоретический

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

**Трудоемкость дисциплины:** 2 ЗЕТ.

Используемые образовательные технологии: практические занятия, лекции, использование информационно-коммуникационных технологий на базе «MOODLE».

**Формы текущего контроля успеваемости:** методико-практические задания, тестирование, тренировочные задания, тесты для оценки профессионально-прикладной подготовленности по разделу программы.

**Формы промежуточной аттестации:** зачет, реферат.