

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 13.04.2021 23:15:08

Уникальный программный ключ

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

Специальность 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация «Электрический транспорт железных дорог»

Квалификация Инженер путей сообщения

Форма обучения: заочная

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

#### **Цели освоения дисциплины:**

Цель дисциплины – достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности.

#### **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;
- способы контроля и оценки физического развития и подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий.

##### **Уметь:**

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий;
- использовать приобретенные знания в практической деятельности.

##### **Владеть:**

- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни;
- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта 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 человека.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Раздел 5. Теоретический.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Раздел 7. Самостоятельная работа.

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

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

**Формы текущего контроля успеваемости:** тестирование, методико-практические задания, тренировочные задания, реферат.

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

**Трудоемкость дисциплины:** 2 ЗЕТ.