

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна **Аннотация рабочей программы дисциплины** Специальность 23.05.03

Должность: Директор филиала

Подвижной состав железных дорог Специализация Грузовые вагоны

Дата подписания: 10.12.2020 09:43:19

Уникальный программный ключ:

Квалификация Инженер путей сообщения

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Форма обучения заочная

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

Цели освоения дисциплины:

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

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 здоровые берегающие 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;

- 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: опрос, тестирование, подготовка докладов, рабочая тетрадь, деловая игра, реферат.

Формы промежуточной аттестации: зачет (1,1).

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕТ.