**Аннотация рабочей программы дисциплины** Специальность 23.05.03 Подвижной состав железных дорог Специализация Грузовые вагоны

Квалификация Инженер путей сообщения

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 здоровье сберегающие 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.