

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 13.04.2021 16:18:28

Уникальный программный ключ

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ae0cad5

## 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.О.05 Физическая культура и спорт**

#### **Цели освоения дисциплины:**

достижение общей физической подготовленности

**Задачи 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 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 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 занятия физической культурой;
- использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**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.**

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

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

**Формы текущего контроля успеваемости:** тестирование, дискуссия, реферат.

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

**Трудоемкость дисциплины:** 2 ЗЕТ.