

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 13.04.2021 17:58:19

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef0328140f810118f734bc0a1f1

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

**Специальность 23.05.03 «Подвижной состав железных дорог»**

**Специализация «Вагоны»**

**Форма обучения Заочная**

### **Дисциплина: Б1.В.05.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

#### **Цель освоения дисциплины:**

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.

#### **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 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 само коррекции здоровья.

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Легкая атлетика.

Раздел 2. Волейбол.

Раздел 3. Плавание.

Раздел 4. Баскетбол.

Раздел 5. Настольный теннис.

Раздел 6. Мини-футбол.

Раздел 7. Атлетическая гимнастика

**Виды учебной работы:** лекции, лабораторные занятия, практические работы, самостоятельная работа.

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

**Формы промежуточной аттестации:** зачет (1,2,3).

**Трудоемкость дисциплины:** 328 ч.