

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анастасий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 02.02.2023 15:45:32  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1034

**Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.О.05 Физическая культура и спорт  
(для медицинской группы)  
Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика  
Профиль: Прикладная информатика на железнодорожном транспорте**

Объем дисциплины: 2 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности; приобретение необходимых знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой практических умений и навыков необходимых для контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его жизнедеятельности и профессиональной активности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1 Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки
УК-7.2 Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	- социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки.
3.1.2	- способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.).
3.2.2	- использовать средства диагностики для оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма.
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	- средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования и профессионально-прикладной физической подготовки.
3.3.2	- методами самодиагностики, самооценки уровня физического развития, физической подготовленности, состояний функциональных систем организма; методами анализа и интерпретации диагностируемых показателей для обоснованного выбора средств физического воспитания, здоровьесбережения и профессионально-прикладной физической подготовки.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- 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 железнодорожных вузов
- Раздел 5. Самостоятельная работа
- Раздел 6. Контактные часы на аттестацию  
зачет /КА/
- Раздел 7. Теоретический
- Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожного вуза.
- Раздел 9. Самостоятельная работа
- Раздел 10. Контактные часы на аттестацию  
Зачет /КА/