

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Попов Анатолий Николаевич
 Должность: директор
 Дата подписания: 02.02.2025 15:45:35
 Уникальный программный ключ:
 1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.О.05 Физическая культура и спорт. 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

3.1 Знать:
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.
3.2 Уметь:
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.
3.3 Владеть:
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/