

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
 Должность: директор  
 Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55  
 Уникальный программный ключ:  
 1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

## Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.Б.03 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ

Профиль: Вагоны

Объем дисциплины: 2 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Создание для студента устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, укреплению здоровья, устранению функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, приобретение личного опыта творческого использования разнообразных средств физической культуры; достижение оптимального уровня психофизической подготовленности, необходимого для социальной и профессиональной адаптации	
Задачи: освоить методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);	
При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).	

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>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</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	взаимосвязи физической культуры с физиологией, педагогикой, психологией, философией, медициной, эргономикой, гигиеной; об обязательных для изучения модулях и разделах и возможности выбора «своего пути» ; о базовых родах деятельности и функциях реализуемых в них средствами физической культуры; о разнообразии и многокомпонентности ценностей физической культуры: социально значимые, профессионально значимые, индивидуально-личностные;
Уровень 2	социально-биологические основы физической культуры; методы оценки и коррекции телосложения; самоконтроля состояния здоровья и физического развития; самооценки специальной (профессиональной и спортивной) физической подготовленности; методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые во время занятий физической культурой и спортом
Уровень 3	основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (формы труда специалистов, режим труда и отдыха, динамику работоспособности; особенности психофизического воздействия на организм условий, характера различных видов профессионального труда по избранной специальности), динамику профессионального утомления для целенаправленного использования средств физической культуры спорта в целях профилактики и восстановления работоспособности действия поражающих факторов ЧС
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	управлять актами мышления, направленными на анализ и синтез движений осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД формировать и развивать навыки самодиагностике, самоанализу, коррекции; определять траекторию саморазвития и самообучения

Уровень 2	развивать на основе общефизической подготовки, знаний, умений и навыков психофизические качества необходимые для успешной профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального творческого долголетия
Уровень 3	владеть навыками целеполагания (перспективные и ближайшие), самоопределения в физической культуре, формирование и осознание ведущих мотивов физкультурной деятельности проектировать модель профессиональной деятельности в соответствии с объективными условиями, индивидуальными особенностями, потребностями и мотивами на основе анализа условий профессиональной деятельности проектировать, моделировать пространство профессиональной деятельности на основе базовых и прикладных знаний и умений осваивать рекреативные, оздоровительные, профилактические, лечебные и другие технологии с целью освоения функций базовых родов деятельности
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП)
Уровень 2	необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри профессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем
Уровень 3	методикой проектирования и моделирования пространства профессиональной деятельности, с учетом профессионально значимых психофизических качеств и динамикой профзаболеваний

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

##### **Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности**

- 1 Принципы, методы и средства обеспечения безопасности деятельности Лк, Сам.раб
- 2 Характеристика ЧС и мероприятия по защите населения и территорий от ЧС. Пр, Сам.раб
- 3 Транспортные аварии и катастрофы. Пр, Сам.раб

##### **Раздел 2. Безопасность труда в сфере железнодорожного транспорта**

- 4 Анализ условий труда на предприятиях железнодорожного транспорта. Лаб, Сам.раб
- 5 Промышленная безопасность на предприятиях железнодорожного транспорта. Лаб, Сам.раб
- 6 Электробезопасность. Лек, Сам.раб
- 7 Производственный шум и вибрация.

##### **Раздел 3**

##### **Подготовка к учебным занятиям**

- 3.1 Подготовка к лекционным занятиям
- 3.2 Подготовка к практическим занятиям
- 3.3 Подготовка к лабораторным работам
- 3.4 Подготовка к экзамену

3.5      Выполнение контрольной работы  
Итого