

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.В.10.01

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ

Профиль: Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте

Объем дисциплины: 9 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью освоения дисциплины является 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.
1.2	Задачами изучения дисциплины являются формирование: знаний: - уровней физической психофизиологической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; - основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; - основ физического здоровья человека; возможности укрепления здоровья человека; основных методов физического воспитания и самовоспитания. умений: - использовать принципы здорового образа жизни человека; применять основные методы физического воспитания и самовоспитания; - укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека; - развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. навыков: - использования принципов здорового образа жизни; опытом применения основных методов физического воспитания и самовоспитания; - укрепления своего физического здоровья; демонстрирует применение основных методов физического воспитания и самовоспитания; - навыками развития адаптационных резервов своего организма; навыками укрепления своего физического здоровья; готовностью к достижению оптимального уровня своего физического здоровья.
1.3	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)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора
достижения компетенции

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
УК-7.2.	Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	В форме ПП
1.1	Спорт как социальное явление /Лк/	1	1	0
	Раздел 2. Волейбол			

2.1	ЗОЖ как социальное явление /Лк/	1	1	0
	Раздел 3. Спортивная гимнастика			
3.1	ЗОЖ как социальное явление /Лк/	2	1	0
	Раздел 4. Ритмическая и атлетическая гимнастики			
4.1	Основные понятия и терминология настольного тенниса /Лк/	2	1	0
	Раздел 5. Легкая атлетика			
5.1	Спорт как социальное явление /Лк/	3	1	0
	Раздел 6. Волейбол			
2.1	ЗОЖ как социальное явление /Лк/	3	1	0