

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.13.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов

Профиль: Электроснабжение железных дорог

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)	
<b>УК-7:</b> 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)	
1	Раздел 1. Легкая атлетика
2	Раздел 2. Волейбол
3	Раздел 3. Спортивная гимнастика
4	Раздел 4. Ритмическая и атлетическая гимнастики
5	Раздел 5. Легкая атлетика
6	Раздел 6. Волейбол
7	Подготовка к лекционным занятиям

8	Подготовка к практическим занятиям
9	Подготовка к зачету