

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/практики

### Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Специальность/направление подготовки: 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

### Специализация/профиль: Магистральный транспорт

Объем дисциплины: 2 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью является формирование компетенций, указанных в п. 2. в части результатов обучения (знаний, умений, навыков).
1.2	Основной задачей освоения дисциплины для студента 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.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
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 особенностей организма

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)/практики

Методологический аппарат физической культуры. Лекция  
Методологический аппарат физической культуры. Лекция

Основные принципы физической культуры Лекция

Основные средства и методы физической культуры Лекция

Подготовка к лекциям, зачету. выполнение реферата / Ср./

Сдача зачет, реферата.

Тема 5. Формы освоения ценностей физической культуры и их содержание Лекция

Тема 6. Методика воспитания быстроты и ловкости Лекция

Тема 7. Особенности методики воспитания силовых Лекция способностей

Тема 8. Методика воспитания гибкости и ее характеристика Лекция

Контроль  
Подготовка зачету, / Ср./

Сдача зачета.