

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анастасий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 16.05.2024 10:53:41
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09e1d3679c74976c8

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.О.05 Физическая культура и спорт
Направление подготовки: 27.03.05 Инноватика
Профиль: Управление инновациями на 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 особенностей организма

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

7.1 Знать:	
7.1.1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
	Уметь:
7.1.2	Обучающийся умеет: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
	Владеть:
7.1.3	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
7.2 Знать:	
7.2.1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
	Уметь:
7.2.2	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; физической
	Владеть:
7.2.3	необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри профессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем.

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