

**АННОТАЦИЯ**  
**Дисциплины**  
**Б1.О.5 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки – 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог»

Квалификация (степень) выпускника – специалист

Профиль «Грузовая и коммерческая работа», «Магистральный транспорт»,  
«Пассажирский комплекс железнодорожного транспорта», «Транспортный бизнес и логистика»

**1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих охранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций, сформированность которых, оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций:

Компетенция	Индикатор компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры; методы профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2.1. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать методы физического воспитания для

	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **4. Содержание и структура дисциплины**

1. Научно-практические основы физической культуры.
2. Средства и методы физической культуры для укрепления здоровья и психофизической подготовки.

#### **5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Объем дисциплины – 2 зачетные единицы (72 час.) в том числе:

Для очной формы обучения:

- лекции – 16 час.  
 практические занятия – 32 час.  
 самостоятельная работа – 20 час.  
 Контроль – 4 час.  
Для заочной формы обучения:  
 лекции – 6 часов.  
 практические занятия – 6 часов.  
 самостоятельная работа – 56 час.  
 Контроль – 4 час.  
 Форма контроля знаний – зачет.