

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

Специальность— 23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей»

Квалификация (степень) выпускника – инженер путей сообщения

Специализация—«Мосты», «Строительство магистральных железных дорог», «Тоннели и метрополитены», «Управление техническим состоянием железнодорожного пути», «Строительство дорог промышленного транспорта»

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-ценостного 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

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций. Сформированность компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1. Знает оздоровительные системы физического воспитания и профилактики профессиональных заболеваний	<i>Обучающийся знает:</i> - социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физического воспитания; - основы здорового образа жизни и оздоровительные системы физического воспитания; - теоретические основы профессионально-прикладной

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7.2.1. Умеет выбирать средства физической культуры для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	<p>физической подготовки</p> <p><i>Обучающийся умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы физической культуры для физического развития и коррекции здоровья; - применять методы физической культуры для определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья; - применять средства физической культуры и спорта для восстановления умственной и физической работоспособности
УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	<p><i>Обучающийся владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, физического самосовершенствования

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 часа.

Форма контроля знаний – зачет.

Для заочной формы обучения:

лекции – 4 часа.

самостоятельная работа – 64 час.

Контроль – 4 час.

Форма контроля знаний – зачет.