

## АННОТАЦИЯ

### дисциплины

#### Б1.В. 17 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬ ТУРЕ И СПОРТУ»

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

Квалификация (степень) выпускника - инженер путей сообщения

Специализация - «Управление техническим состоянием железнодорожного пути»

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

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений 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-7.1.1. Знает оздоровительные системы физического воспитания и профилактики профессиональных заболеваний	<p>Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- современные физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни;</li><li>- особенности видов физических упражнений избранного вида спорта;</li><li>- роль избранного вида спорта в профилактике профессиональных заболеваний</li></ul>

<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
УК-7.2.1. Умеет выбирать средства физической культуры для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	<p><i>Обучающийся умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы избранного вида спорта для повышения уровня физической подготовленности и восстановления работоспособности;</li> <li>- использовать методы оценки индивидуальных характеристик состояния здоровья</li> </ul>
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"> <li>- методами укрепления индивидуального здоровья для полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>

#### **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 Для очного обучения:**

Объем дисциплины - 328 час/0 зачетных единиц, в том числе:

Практические занятия - 176 час.

Самостоятельная работа - 132 час.

Контроль - 20 час.

Форма контроля знаний - зачет.

##### **Для заочного обучения:**

Объем дисциплины - 328 час/0 зачетных единиц, в том числе:

Лекции - 6 час.

Самостоятельная работа - 318 час.

Контроль - 4 час.

Форма контроля знаний - зачет