

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Гаранин Максим Алексеевич  
 Должность: И.о. ректора  
 Дата подписания: 23.05.2020 18:00:52  
 Уникальный программный ключ:  
 09f9c0855a13fb1cc9fc841ffccb251a28eca6f4

## Аннотация рабочей программы дисциплины/практики

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

Специальность/направление подготовки: 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ

Специализация/профиль: Грузовые вагоны

#### 1. Цели освоения дисциплины(модуля)/практики

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.

#### 2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) практики

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Индикатор	Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор	Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни

#### 3. В результате освоения дисциплины (модуля)/практики обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.2	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.3	- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- формировать и развивать навыки по самодиагностике, самоанализу, коррекции физической подготовленности;
3.2.2	- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда;
3.2.3	
3.2.4	- рационально использовать «малые формы» физической культуры в режиме учебной и профессиональной деятельности.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
3.3.2	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности при выполнении профессиональных видов работ;
3.3.3	- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

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

##### Наименование разделов

#### Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека (методико-практические занятия)

Тема 1. Общие требования к проведению методико-практических занятий.

Задание 1. Овладение методами статистической обработки результатов измерений.  
/Пр/

Тема 2. Определение объема двигательной активности человека и ее оценка.

Задание 1. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования.  
Задание 2. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам.  
/Пр/

#### Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека

<p>Тема 1. Оценка показателей функциональных систем организма Задание 1. Оценка силы нервных процессов. Задание 2. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Задание 3. Оценка показателей кровообращения Задание 4. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным условиям (производственным, социальным и др.). Задание 5. Оценка функций систем дыхания. /Пр/</p>
<p>Тема 2. Оценка физического развития человека Задание 1. Расчет соматометрических индексов. /Пр/</p>
<p>Тема 3. Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма. Задание 1. Исследование типа телосложения, осанки. Задание 2. Оценка пропорциональности телосложения. /Пр/</p>
<p><b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека</b></p>
<p>Тема 1. Количественная оценка уровня соматического здоровья. Задание 1. Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида. Задание 2. Количественная оценка характера и коррекции образа жизни. /Пр/</p>
<p><b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов</b></p>
<p>Тема 1. Оценка показателей психомоторной сферы человека. Задание 1. Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект. Тема 2. Исследование психических процессов. Задание 1. Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации). Задание 2. Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления. /Пр/</p>
<p>Тема 3. Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности. Задание 1. Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, мононоустойчивости. /Пр/</p>
<p><b>Раздел 5. Самостоятельная работа</b></p>
<p>Подготовка к зачету /Ср/</p>
<p><b>Раздел 6. Контактные часы на аттестацию</b></p>
<p>зачет /К/</p>
<p><b>Раздел 7. Теоретический</b></p>
<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/</p>
<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Лек/</p>
<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/</p>
<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Лек/</p>
<p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/</p>
<p>Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. /Лек/</p>
<p>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/</p>
<p>Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Лек/</p>
<p>Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. /Лек/</p>
<p><b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов.</b></p>
<p>Тема 1. Естественнонаучные основы психики в теориях российских ученых, психические познавательные процессы Семинар Задание 1. Диагностика сформированности профессионально значимых качеств специалистов системы «человек - техника» Тема 2. Нормативные требования к психофизической готовности специалистов - железнодорожников Семинар Задание 1. Исследование мононоустойчивости личности /Пр/</p>
<p>2. Развитие профессионально значимых качеств, умений и навыков (проектирование комплексов упражнений на основе анализа производственной деятельности). /Пр/</p>
<p>Сдача контрольных нормативов /Пр/</p>
<p><b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b></p>
<p>Подготовка к зачету /Ср/</p>
<p><b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b></p>
<p>Зачет /К/</p>

Трудоёмкость: 2 ЗЕ.