

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
направления подготовки 27.03.01 Стандартизация и метрология  
направленность Метрология и метрологическое обеспечение

**Дисциплина:** Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

**Цели освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины является достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

**Формируемые компетенции:**

**ОК-8:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Планируемые результаты обучения:**

В результате освоения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:**

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

**Владеть:**

- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной

социально-культурной и профессиональной деятельности;

- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ;

- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

**Содержание дисциплины:**

**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.** Теоретический.

**Раздел 6.** Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Виды учебной работы:** лекции, методико-практические занятия, практические занятия ППФП.

**Используемые образовательные технологии:** Традиционные и инновационные.

**Формы текущего контроля успеваемости:** контрольные тесты по профессионально-прикладной подготовке, отчет о выполнении методико-практических заданий в соответствии с прописанными процедурами, тесты в системе «MOODLE».

**Форма промежуточной аттестации:** зачет (2,6)

**Трудоемкость дисциплины:** 2 ЗЕТ