**АННОТАЦИЯ**

Дисциплины «Физическая культура и спорт»

Специальность – 23.05.03 «Подвижной состав железных дорог»

Квалификация (степень) выпускника – инженер путей сообщения

Специализации:

«Локомотивы»

«Пассажирские вагоны»

«Грузовые вагоны»

«Электрический транспорт железных дорог»

«Технология производства и ремонта подвижного состава»

«Высокоскоростной наземный транспорт»

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.5) относится к базовой части и является обязательной для изучения обучающегося.

**2. Цель и задачи дисциплины**

Цель преподавания дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных форм, методов и средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к социальной и профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

* понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
* знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

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

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций : УК-7.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

* Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формировать здоровый образ и стиль жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности
* Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни

**4. Содержание и структура дисциплины**

* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
* Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Двигательная и физическая активность. Двигательные умения и навыки. Основные физические качества и виды физических упражнений. Оценка уровня здоровья.
* Спорт, индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. Виды спорта. Спортивная подготовка и спортивная классификация. Современные оздоровительные системы.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. ППФП, методика подбора средств. Контроль за эффективностью ППФП. Производственная физическая культура, виды и средства в учебное и внеучебное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.
* Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Формы организации самостоятельных занятий. Содержание занятий физическими упражнениями.
* Дневник самоконтроля.

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

Для очной формы обучения

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

лекции – 16 час.;

практические занятия – 34 часа;

самостоятельная работа студентов – 13 час;

контроль – 9 час.

Форма контроля знаний – зачет.

Для заочной формы обучения

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

лекции – 4 час.;

практические занятия – 6 час.;

самостоятельная работа студентов – 58 час.;

контроль – 4 час.

Форма контроля знаний – зачет.