

Аннотация к рабочей программе по дисциплине

## **Физическая культура**

**Специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

### **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО технического профиля 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

**Место дисциплины** в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### **Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

**Цель дисциплины:** создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

### **Задачи дисциплины:**

1. Создание у студентов целостного представления о физической культуре общества и личности.
2. Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм, методов.
3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.
4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств необходимых для личного и профессионального развития.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

### **Основные разделы дисциплины:**

Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Физические способности человека и их развитие.

Основы физической и спортивной подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Изучение дисциплины направлено на формирование и развитие **общекультурных компетенций:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей;

### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### **Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины и форма отчётности:**

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;

самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

Форма отчётности по дисциплине: зачёт в 4,6 семестрах; дифференцированный зачет в 8 семестре; другие формы контроля в 3, 5, 7 семестрах.