

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**  
**(РУТ (МИИТ))**

**АННОТАЦИЯ К**  
**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

Специальность: 23.05.04 – Эксплуатация железных дорог

Специализация: Грузовая и коммерческая работа

Форма обучения: Заочная

**Общие сведения о дисциплине (модуле).**

Цель курса является освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Это предполагает решение следующих задач:

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в существующих оздоровительных технологиях и системах физического воспитания;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 з.е. (72 академических часа(ов)).