

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ППХ
Заведующий кафедрой ППХ



Е.С. Ашпиз

26 июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Декан



И.В. Федякин

27 марта 2020 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Липский Евгений Владимирович, к.п.н.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Специальность:	23.05.06 – Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
Специализация:	Управление техническим состоянием железнодорожного пути
Квалификация выпускника:	Инженер путей сообщения
Форма обучения:	очно-заочная
Год начала подготовки	2018

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 5 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.Ф. Гуськова	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 25 января 2018 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
--	---

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Формирование комплекса знаний, умений и двигательных навыков воспитывающих у студентов способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-13	способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------	---

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

2 зачетные единицы (72 ак. ч.).

5. Образовательные технологии

Образовательные технологии предусматриваются в форме комплексов инновационных средств, методов и подходов в области физической культуры направленных на формирование личности студента: 1. Развивающие технологии: Цель: Гармоничное физическое развитие учащихся и повышение уровня физических показателей в избранных видах спорта или видах деятельности. Освоение комплекса ГТО. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма. 2. Здоровье сберегающие технологии: • физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма • информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: мониторинг функциональных показателей, контроль за состоянием здоровья учащихся в течение периода занятий физическими упражнениями. • защитно-профилактические. Цель: защита от неблагоприятных для здоровья воздействий. Методы: санитарный контроль; строгое дозирование нагрузки. • учебно-воспитательные технологии. Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью. Методы: беседа • компенсаторно-нейтрализующие. Цель: создание благоприятной обстановки, побуждающей тренироваться с большой отдачей; снятие психоэмоционального напряжения. Метод: коррекция психо-эмоционального напряжения путем использования психорегулирующих методик, дыхательных упражнений, аутотренинга. • стимулирующие. Цель: создание психического настроения и мотивации на плодотворное выполнение программы занятия. Методы: беседа; просмотр наглядных плакатов, фото. 2. Личностно ориентированные технологии: • гуманно-личностная. Цель: помочь выявить,

развить и само реализовать индивидуальные способности каждого студента. Методы: индивидуальный подход; использование разнообразных форм организации занятий (коллективные, групповые, парные, индивидуальные). • педагогика сотрудничества. Цель: предоставить возможность каждому высказать свое мнение. Метод: совместное оценивание результатов проделанной работы.3. Дистанционные технологии: видеолекции, консультации и проверки знаний. Цель: повышение теоретического и методического уровня знаний студентов.4. Игровые технологии. Цель: формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; воспитание нравственных качеств (дружбы, смелости, находчивости, инициативности, тактического мышления); повышения уровня мотивации к занятиям. Метод: создание ситуации, позволяющей каждому проявить индивидуальность; создание атмосферы заинтересованности, ситуацию успеха. .

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

РАЗДЕЛ 1

Физическая культура в профессиональной подготовке специалиста

РАЗДЕЛ 2

Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями

РАЗДЕЛ 3

Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями

РАЗДЕЛ 4

Основы здорового образа жизни студентов.

РАЗДЕЛ 5

Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры

РАЗДЕЛ 6

Методические и практические основы физического воспитания

РАЗДЕЛ 7

Спорт в системе физического воспитания

РАЗДЕЛ 8

Контроль и самоконтроль физического состояния

РАЗДЕЛ 9

Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста