

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ТПиОТД
Заведующий кафедрой ТПиОТД


Е.Н. Рудакова
20 мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮИ


Н.А. Духно
21 мая 2019 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Постол Ольга Львовна, к.п.н., доцент

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Специальность:	<u>38.05.02 – Таможенное дело</u>
Специализация:	<u>Международное таможенное сотрудничество</u>
Квалификация выпускника:	<u>Специалист таможенного дела</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2016</u>

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 7 20 мая 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.Ю. Филиппова	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 15 мая 2019 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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре.

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

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-10	готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------	---

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

2 зачетные единицы (72 ак. ч.).

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме лекций и практических занятий. Лекционные занятия проводятся, согласно учебному плану. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Спорта МИИТ. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 2 раздела, представляющих собой логически завершённый объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и

навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов. - мультимедийные технологии, для проведения научно-практических конференций в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором, персональными компьютерами. - использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине..

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

РАЗДЕЛ 1

Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками

Тема 1. Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости

Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема 3. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения

Тема 4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Тема 5. Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.

Тестирование

РАЗДЕЛ 2

Теоретический

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Основные здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Зачет

РАЗДЕЛ 4

Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных

Тестирование

Тема 1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Тема 2. Основы методики самомассажа.

Тема 3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема 4. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и

характера труда.

Тема 5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

Тема 6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

РАЗДЕЛ 5

Теоретический

Тема 1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

РАЗДЕЛ 6

Дифференцированный зачет