

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

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:	40.03.01 – Юриспруденция
Профиль:	Гражданско-правовой
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная
Год начала подготовки	2019

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:

УК-7	Способен 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. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Лекционный материал представлен в объеме 24 часов. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в Доме физкультуры РУТ(МИИТ) в объеме 48 часов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на зачетных требованиях.. Весь курс разбит на 2

раздела, представляющих собой логически завершенный 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.- 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.

РАЗДЕЛ 2

История физической культуры и спорта

РАЗДЕЛ 3

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

РАЗДЕЛ 4

Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

тестирование

РАЗДЕЛ 5

Основы здорового образа жизни студентов

РАЗДЕЛ 6

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

РАЗДЕЛ 7

Международное спортивное студенческое движение.

РАЗДЕЛ 8

Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных

РАЗДЕЛ 9

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

РАЗДЕЛ 10

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

тестирование

РАЗДЕЛ 11

Контроль и самоконтроль физического состояния.

РАЗДЕЛ 12

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

РАЗДЕЛ 13

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

РАЗДЕЛ 14

Игровые виды спорта практикуемые в РУТ.

РАЗДЕЛ 15

Зачет с оценкой