

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

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:	45.03.02 – Лингвистика
Профиль:	Перевод и переводоведение
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2018

1. Цели освоения учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

2.2 Реализация элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту осуществляется в рамках выборных дисциплин вариативной части учебных планов. После выбора обучающимся из числа элективных дисциплин (модулей) утверждённых заведующим кафедрой физической культуры (лёгкая атлетика, баскетбол и общая физическая подготовка), указанная дисциплина является обязательной для освоения.

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-8	способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования
ОК-11	готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития

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. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения: 1. Здоровье сберегающие технологии: • физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное физическое развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма, ведение паспорта здоровья учащегося. • информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: автоматизированный комплекс «Медискрин», позволяющий осуществлять мониторинг за состоянием здоровья учащихся в течение всего 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. Средства: использование оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идео-рефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ», биомеханический волновой тренажёр Агашина. Использование средств восточных оздоровительных систем - хатха-йога, цигун, дыхательные упражнения. • стимулирующие. Цель: создание психологического настроя и мотивации на плодотворное выполнение программы занятия. Методы: беседа; просмотр; видео; 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 используются в двух режимах: online и offline. В режиме online используются: вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний. В режиме offline: видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование и виртуальные тренинги. Цель: повышение теоретического и методического уровня 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 бакалавра

РАЗДЕЛ 2

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

ТК 1 – Тестирование физической подготовленности (ГТО)

Вопросы в тестовой форме (формат АСТ)

Рефераты

Составление конспектов

РАЗДЕЛ 3

Основы здорового образа жизни студентов.

РАЗДЕЛ 4

Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры.

ТК-2 – Тестирование физической подготовленности (ГТО)

Вопросы в тестовой форме (формат АСТ)

Рефераты

Составление конспектов

РАЗДЕЛ 5

Зачет.

РАЗДЕЛ 6

Методические и практические основы физического воспитания

РАЗДЕЛ 7

Спорт в системе физического воспитания

ТК 1 –

Тестирование физической подготовленности (ГТО)

Вопросы в тестовой форме (формат АСТ)

Рефераты

Составление конспектов

РАЗДЕЛ 8

Контроль и самоконтроль физического состояния

РАЗДЕЛ 9

Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

ТК-2 – Тестирование физической подготовленности (ГТО)

Вопросы в тестовой форме (формат АСТ)

Рефераты

Составление конспектов

РАЗДЕЛ 10

Дифференцированный зачет.