

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

Кафедра «Физическая культура и спорт»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Специальность:	26.05.06 – Эксплуатация судовых энергетических установок
Специализация:	Эксплуатация судовых энергетических установок
Квалификация выпускника:	Инженер-судомеханик
Форма обучения:	заочная
Год начала подготовки	2020

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способностей направленного использования различных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к 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:

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
------	--

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

2 зачетных единиц (72 ак. ч.).

5. Образовательные технологии

Для реализации познавательной и творческой активности обучающихся в учебном процессе используются современные образовательные технологии, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать аудиторное время. В процессе обучения используются методы классического и проблемного обучения. 100% занятий семинарского типа представляют собой занятия с элементами проблемного обучения. Лекции проводятся в традиционной классно-урочной организационной форме, по типу управления познавательной деятельностью. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения, разбор конкретных ситуаций. Для контроля знаний проводятся опросы, тестирование, выполнение различных видов письменных работ..

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

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза, её цель и задачи. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема: Основы здорового образа жизни и средства физической культуры.

Основы здорового образа жизни студента Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема: Общая и специальная физическая подготовка и основы методики занятий физическими упражнениями.

Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема: Избранный вид спорта и система физических упражнений, самоконтроль в процессе занятий.

Выбор и особенности занятий избранным видом спорта и системой физических упражнений. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов вуза разных специальностей.

Тема: Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности

Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов вуза и в повседневной жизни.

Тема: Легкая атлетика

Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в длину с места, метание на дальность и точность

Тема: Гимнастика

Обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в висе, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, упражнения на гимнастической стенке, упражнения со скакалкой, упражнения с гириями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), Комплексное упражнение (30 секунд - подъем туловища, 30 секунд - приседания), кувырки, приседания, упражнения со спортивными снарядами

Тема: Спортивные и подвижные игры

Обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон.

Тема: Комплексное занятие

Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Обучение и тренировка, перетягивание каната, комплексные упражнения по специальности

Зачет