

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:	08.05.01 – Строительство уникальных зданий и сооружений
Специализация:	Строительство гидротехнических сооружений повышенной ответственности
Квалификация выпускника:	Инженер-строитель
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2016

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» – формирование современного мировоззрения на основе социокультурных и морально-нравственных традиций, политических и экономических учений в условиях глобализации, формирование культуры тела и здорового образа жизни.

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-9	способностью 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

Дисциплина «Физическая культура» в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития общей культуры личности, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Физическая культура является обязательной дисциплиной, относится к базовой части и обеспечивает логическую взаимосвязь между общеобразовательными дисциплинами и дисциплинами профессионального цикла. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процесс физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, системности и динамичности..

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

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

Зачет

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

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

Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, 3 км., прыжки в высоту, в длину, метание на дальность и точность.

Тема: Общая и специальная физическая подготовка

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

Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, 3 км., прыжки в высоту, в длину, метание на дальность и точность.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

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 шведской стенке, упражнения со скакалкой, упражнения с гирями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), упражнения со снарядами (мячи, скамейки, обручи, гантели, степы, штанга), кувырки, приседания.

Тема: Легкая атлетика

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 шведской стенке, упражнения со скакалкой, упражнения с гирями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), упражнения со снарядами (мячи, скамейки, обручи, гантели, степы, штанга), кувырки, приседания.

Тема: Гимнастика

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

Тема: Спортивные и подвижные игры

Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины

Тема: Комплексное занятие

Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины