

**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:	<u>26.05.07 – Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики</u>
Специализация:	<u>Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики</u>
Квалификация выпускника:	<u>Инженер-электромеханик</u>
Форма обучения:	<u>заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2019</u>

## 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 зачетных единиц (72 ак. ч.).

## 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме практических и самостоятельных занятий. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в спортивном зале. Самостоятельные занятия в объеме 4 часов. Теоретический материал, на котором построен весь практический курс, 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. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на зачетных требованиях. Весь курс разбит на 9 разделов, представляющих собой логически завершенный объем учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают вопросы

теоретического характера и задания практического содержания (Контрольное тестирование физической подготовленности) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём защиты рефератов для студентов, имеющих освобождение от практических занятий.- 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.

### **РАЗДЕЛ 5**

Основы здорового образа жизни студентов

### **РАЗДЕЛ 6**

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

### **РАЗДЕЛ 7**

Определение своего уровня здоровья (по методике В.И. Белова).Функциональные состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями.Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <http://library.miit.ru>«Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.3-47

### **РАЗДЕЛ 8**

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <http://library.miit.ru> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89 .

### **РАЗДЕЛ 9**

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <http://library.miit.ru> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89

## РАЗДЕЛ 10

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <http://library.miit.ru> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89

## РАЗДЕЛ 11

Контроль и самоконтроль физического состояния.Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <http://library.miit.ru> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89

## РАЗДЕЛ 12

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <http://library.miit.ru>«Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.3-47

## РАЗДЕЛ 13

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <http://library.miit.ru>«Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.3-47

## РАЗДЕЛ 14

Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <http://library.miit.ru> «Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89  
<http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf>«Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.1)» с.116-206  
[http://library.miit.ru/methodics/03092018/%D0%A3%D0%9F\\_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf](http://library.miit.ru/methodics/03092018/%D0%A3%D0%9F_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf)

## РАЗДЕЛ 15

Темы