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»

Направление подготовки:	09.03.03 – Прикладная информатика
Профиль:	Прикладная информатика в экономике
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2020

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. 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. 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)

Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра

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

Овладение методиками контроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
Овладение методиками оценки и коррекции осанки и телосложения
Овладение основами методики самомассажа.
Овладение методиками мышечной релаксации

Тема: Основы здорового образа жизни студентов

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

Тема: Методические и практические основы физического воспитания

Тема: Спорт в системе физического воспитания

Организационные и методические основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
Методика занятий аэробными упражнениями
Методика занятий силовыми упражнениями
Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

Тема: Контроль и самоконтроль физического состояния

Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
Овладение методом комплексной оценки уровня здоровья (по В.И. Белову)
Овладение методом экспресс-оценки соматического здоровья по Г.Л Апанасенко

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Методика составления индивидуальной программы физического самосовершенствования на примере оздоровительного бега.
Подбор упражнений, вида спорта, для формирования конкретных психофизических качеств с учётом будущей профессиональной деятельности.