

**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:	<u>08.03.01 – Строительство</u>
Профиль:	<u>Гидротехническое строительство</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2020</u>

### **1. Цели освоения учебной дисциплины**

формирование развития физической культуры, здорового и активного 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:

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**

физические упражнения и устный опрос.

### **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: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

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