

**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>26.05.05 – Судовождение</u>
Специализация:	<u>Судовождение на морских и внутренних водных путях</u>
Квалификация выпускника:	<u>Инженер-судоводитель</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2020</u>

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

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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**

Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ)..

## **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

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