

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»**

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки:	<u>27.03.02 – Управление качеством</u>
Профиль:	<u>Управление качеством в производственно-технологических системах</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очно-заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2018</u>

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

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

## **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-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
------	--

## **4. Общая трудоемкость дисциплины составляет**

2 зачетные единицы (72 ак. ч.).

## **5. Образовательные технологии**

Образовательные технологии предусматриваются в форме комплексов инновационных средств, методов и подходов в области физической культуры направленных на формирование личности студента..

## **6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)**

### **РАЗДЕЛ 1**

Теоретический раздел

Тема1. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### **РАЗДЕЛ 2**

Практический раздел

Тема: Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Тема: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

### **РАЗДЕЛ 3**

Практический раздел

Тема: Общая физическая подготовка студента. Основы развития физических качеств человека.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### РАЗДЕЛ 4

Практический раздел

Тема: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.

Тема: Основы методики самомассажа.

Зачет

#### РАЗДЕЛ 5

Теоретический раздел

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

#### РАЗДЕЛ 6

Практический раздел

Тема: Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Тема: Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Тема: Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

#### РАЗДЕЛ 7

Практический раздел

Тема: Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

#### РАЗДЕЛ 8

Практический раздел

Тема: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Дифференцированный зачет