

**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>23.05.03 – Подвижной состав железных дорог</u>
Специализация:	<u>Локомотивы</u>
Квалификация выпускника:	<u>Инженер путей сообщения</u>
Форма обучения:	<u>очно-заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2020</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 зачетные единицы (72 ак. ч.).

## 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме лекций, практических и самостоятельных занятий. Теоретический материал 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. Лекционный материал представлен в объеме 24 часов. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в Доме физкультуры РУТ(МИИТ) в объеме 24 часов. Самостоятельные занятия в объеме 24 часов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на зачетных требованиях. Весь курс разбит на 2 раздела, представляющих собой логически заверченный объем учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных

компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов. - 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**

Международное спортивное студенческое движение.

### **РАЗДЕЛ 8**

Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных

### **РАЗДЕЛ 9**

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

### **РАЗДЕЛ 10**

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **РАЗДЕЛ 11**

Контроль и самоконтроль физического состояния.

### **РАЗДЕЛ 12**

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

### РАЗДЕЛ 13

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

### РАЗДЕЛ 14

Игровые виды спорта практикуемые в РУТ.