

**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:	46.03.02 – Документоведение и архивоведение
Профиль:	Управление документами в условиях цифровой экономики
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Год начала подготовки	2019

## 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

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных форм проведения занятий (методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия, освоение методик эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Проведении занятий по дисциплине (модулю) возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. В процессе проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий применяются современные образовательные технологии, такие как (при необходимости):- использование современных средств коммуникации;- электронная форма обмена материалами;- дистанционная форма групповых и индивидуальных консультаций;- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для сбора и систематизации информации, проведения требуемых программой расчетов и т.д..

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

### **РАЗДЕЛ 1**

Раздел Теоретический Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

### **РАЗДЕЛ 2**

Раздел Методико-практические занятия

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика обеспечения самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях.

### **РАЗДЕЛ 3**

Раздел Учебно-тренировочные занятия

Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости

### **РАЗДЕЛ 4**

Учебно-тренировочные занятия

Обучение новым  
двигательным действиям  
(умениям и навыкам), и  
совершенствование  
ранее изученных, а также  
развитие качеств  
выносливости, силы,  
быстроты движений,  
ловкости и гибкости

## РАЗДЕЛ 5

Теоретический Физическая культура в профессиональной деятельности.

Основы  
развития физических  
качеств и формирования  
двигательных навыков.  
Современные  
оздоровительно-спортивные системы  
повышения качества  
жизни человека.

## РАЗДЕЛ 6

Методико-практические занятия

Основы методики  
самостоятельных  
занятий физическими  
упражнениями.  
Методика  
самостоятельного  
освоения отдельных  
элементов  
профессионально-прикладной физической  
подготовки

Методика  
выполнения  
сложнокоординационных  
движений в  
усложненных условиях,  
при повышенных и  
физических, и  
психических нагрузках

## РАЗДЕЛ 7

Учебно-тренировочные занятия

РАЗДЕЛ 8  
Дифференцированный зачет