

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЛиУТС
Заведующий кафедрой ЛиУТС


В.В. Багинова
08 сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИУИТ


С.П. Вакуленко
08 сентября 2017 г.

Кафедра "Физическая культура ИУИТ"

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:	38.03.02 – Менеджмент
Профиль:	Международный менеджмент логистических систем (Российско-Китайская программа)
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2017

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии  Н.А. Клычева	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
--	---

Москва 2017 г.

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. Подготовка будущих специалистов к высокопроизводительному труду и защите Отечества, а также формирование профессиональных знаний, умений, навыков в использовании физической культуры. Содействие всестороннему развитию, отказу от вредных привычек, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода учебы. Воспитание у студентов потребности в систематических занятиях физическими упражнениями с учетом их будущей профессиональной деятельности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

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:

ОК-7	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

Преподавание дисциплины «Физическая культура» осуществляется в форме лекций и практических занятий. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Спорта МИИТ в объеме 72 часов. Оценка полученных

знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 2 раздела, представляющих собой логически завершённый объём 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, персональными компьютерами.- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине. .

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

РАЗДЕЛ 1

Введение в практический курс физической культуры

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

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

реферат

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

Тестирование

Тема: Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.

реферат

Зачет

РАЗДЕЛ 1

Введение в практический курс физической культуры

реферат

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

реферат

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

Тестирование

Тема: Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.

реферат

Зачет

РАЗДЕЛ 2

Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.

Учебно-тренировочные занятия:

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

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

Тема: Основы методики самомассажа.

Тестирование

Тема: Методика корригирующей гимнастики для глаз.
реферат

Тема: Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
реферат

РАЗДЕЛ 5

Зачет с оценкой

РАЗДЕЛ 2

Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.

реферат

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

Тема: Основы методики самомассажа.

Тестирование

Тема: Методика корригирующей гимнастики для глаз.
реферат

Тема: Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
реферат

РАЗДЕЛ 5

Зачет с оценкой