МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»

СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
Выпускающая кафедра МК Заведующий кафедрой МК В.П. Майборода 08 сентября 2017 г.	Директор ИПСС Т.В. Шепитько 08 сентября 2017 г.

Кафедра "Физическая культура ИПСС"

Автор Липский Евгений Владимирович, к.п.н., заведующий кафедрой

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:	27.03.02 – Управление качеством
Профиль:	Управление качеством в производственно-технологических системах
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2016

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института	Одобрено на заседании кафедры
Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии М.Ф. Гуськова	Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой Е.В. Липский

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.

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.

Тема: Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.

РАЗДЕЛ 3
Практиеский раздел

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

Тема: Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

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.

Тема: Методика корригирующей гимнастики для глаз.

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

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: Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

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.

Тема: Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

РАЗДЕЛ 8
Практический раздел

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

Тема: Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.

Дифференцированный зачет