

**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»**

Специальность:	26.05.06 – Эксплуатация судовых энергетических установок
Специализация:	Эксплуатация судовых энергетических установок
Квалификация выпускника:	Инженер-судомеханик
Форма обучения:	заочная
Год начала подготовки	2018

## 1. Цели освоения учебной дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития общей культуры личности, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения.

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующей дисциплиной школьного цикла Физическая культура:

Знания: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Умения: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, системности и динамичности.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина "Физическая культура" относится к блоку 1 "Физическая культура" 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-2	пониманием сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявлением к ней устойчивого интереса, высокой мотивацией к работе
ОК-4	умением быть гибким, готовым адаптироваться к изменяющимся ситуациям, способностью оперативно принимать решения, в том числе в экстремальных ситуациях
ОК-5	готовностью полагаться на субъективные оценки, идти на умеренный риск
ОК-7	знанием и пониманием нормы здорового образа жизни, использованием средств физической культуры для оптимизации труда и повышения работоспособности
ОК-8	способностью и готовностью осуществлять свою деятельность в различных сферах общественной жизни с учетом моральных и правовых норм
ОК-9	способностью к эстетическому развитию и самосовершенствованию
ПК-6	способностью и готовностью исполнять установленные функции в аварийных ситуациях, по охране труда, медицинскому уходу и выживанию

## 4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

2 зачетные единицы (400 ак. ч.).

## 5. Образовательные технологии

1. Здоровье сберегающие технологии: • физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное физическое развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического

развития, методы оценки функционального состояния организма, ведение паспорта здоровья учащегося. • информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: автоматизированный комплекс «Медискрин», позволяющий осуществлять мониторинг за состоянием здоровья учащихся в течение всего периода занятий физическими упражнениями. • защитно-профилактические. Цель: защита от неблагоприятных для здоровья воздействий. Методы: санитарный контроль; строгое дозирование нагрузки. • учебно-воспитательные технологии. Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью. Методы: беседа • компенсаторно-нейтрализующие. Цель: создание благоприятной обстановки, побуждающей тренироваться с большой отдачей; снятие психоэмоционального напряжения. Метод: коррекция психо-эмоционального напряжения. Средства: Использование оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идеорефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ», биомеханический волновой тренажёр Агашина. Использование средств восточных оздоровительных систем - хатха-йога, цигун, дыхательные упражнения. • стимулирующие. Цель: создание психологического настроя и мотивации на плодотворное выполнение программы занятия. Методы: беседа; просмотр; видео; фото. 2. Личностно ориентированные технологии: • гуманно-личностная. Цель: помочь выявить, развить и само реализовать индивидуальные способности каждого студента. Методы: индивидуальный подход; использование разнообразных форм организации занятий (коллективные, групповые, парные, индивидуальные). • педагогика сотрудничества. Цель: предоставить возможность каждому высказать свое мнение. Метод: совместное оценивание результатов проделанной работы. 3. Дистанционные технологии (видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний). Цель: повышение теоретического и методического уровня студентов. 4. Игровые технологии. Цель: формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; воспитание нравственных качеств (дружбы, смелости, находчивости, инициативности, тактического мышления); повышения уровня мотивации к занятиям. Метод: создание ситуации, позволяющей каждому проявить индивидуальность; создание атмосферы заинтересованности, ситуацию успеха..

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

### **РАЗДЕЛ 1**

Раздел 1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

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

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет

### **РАЗДЕЛ 2**

Раздел 2. История физической культуры и спорта

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет

### РАЗДЕЛ 3

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов,  
Зачет

### РАЗДЕЛ 4

Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов,  
Зачет

### РАЗДЕЛ 5

Основы здорового образа жизни студентов

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов,  
Зачет

### РАЗДЕЛ 6

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов,  
Зачет

### РАЗДЕЛ 7

Определение своего уровня здоровья (по методике В.И. Белова)

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов,  
Зачет

### РАЗДЕЛ 8

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов,  
Зачет

### РАЗДЕЛ 9

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов,  
Зачет

## РАЗДЕЛ 10

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов,  
Зачет

## РАЗДЕЛ 11

Контроль и самоконтроль физического состояния.

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов,  
Зачет

## РАЗДЕЛ 12

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов,  
Зачет

## РАЗДЕЛ 13

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов,  
Зачет

## РАЗДЕЛ 14

Физическая подготовка в системе физического воспитания

Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов,  
Зачет

Зачёт