

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:	очная
Год начала подготовки	2017

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 - идео-рефлекторные 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 контент, 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