

**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:	<u>26.05.05 – Судовождение</u>
Специализация:	<u>Судовождение на морских и внутренних водных путях</u>
Квалификация выпускника:	<u>Инженер-судоводитель</u>
Форма обучения:	<u>заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2018</u>

1. Цели освоения учебной дисциплины

знание и понимание норм здорового образа жизни, использование средств физической культуры для оптимизации труда и повышения работоспособности

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-8	знанием и пониманием норм здорового образа жизни, использованием средств физической культуры для оптимизации труда и повышения работоспособности
------	--

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

2 зачетные единицы (400 ак. ч.).

5. Образовательные технологии

Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).

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

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза, её цель и задачи. Социально-биологические основы физической культуры

Тема: Основы здорового образа жизни и средства физической культуры.

Основы здорового образа жизни студента Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема: Общая и специальная физическая подготовка и основы методики занятий физическими упражнениями.

Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема: Избранный вид спорта и система физических упражнений, самоконтроль в процессе занятий.

Выбор и особенности занятий избранным видом спорта и системой физических упражнений. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов вуза разных специальностей.

Тема: Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.

Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов (бакалавров, магистров) вуза и в повседневной жизни.

Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов (бакалавров, магистров) вуза и в повседневной жизни.