

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет транспорта»
Академия водного транспорта

Колледж Академии водного транспорта

АННОТАЦИЯ

Дисциплина ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

ОГСЭ.05 Физическая культура

2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание программы направлено на достижение следующих **целей:**

1. Воспитание и образование современного специалиста, человека и гражданина, обладающего сформировавшейся физической культурой личности,

2. Воспитание специалиста способного целенаправленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения, улучшения и укрепления здоровья,

3. Развитие и совершенствование физических качеств, профессионально-прикладных навыков, психофизической подготовки и самостоятельной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура»:

1. Создание целостного представления о физической культуре общество и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

2. Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;

3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2. Основы здорового образа жизни.

Старший техник-судоводитель с правом эксплуатации судовых энергетических установок должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 416 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 208 часов; самостоятельной работы обучающегося 208 часов.

4. Основное содержание дисциплины

Тема	Содержание
Раздел 1	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза.	Содержание учебного материала:
	1. Физическая культура — часть общей культуры общества и личности. 2. Спорт — явление культурной жизни. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
	Самостоятельная работа обучающихся: Функцией физической культуры Студенческий спорт роль и его развитие.
Тема 2. Основы здорового образа жизни и средства физической культуры	Содержание учебного материала:
	1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. Основы здорового образа жизни человека и роль физической культуры в обеспечении здоровья и профессионально-прикладной физической подготовке студентов. 3. Средства физической культуры и их воздействие на биологические системы человека
	Самостоятельная работа обучающихся: Понятие о средствах физической культуры. Систематические занятия физическими упражнениями совершенствуют определенные физиологические механизмы, обеспечивающие повышение уровня здоровья.
Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка и основы методики занятий	Содержание учебного материала:
	1. Физическое воспитание как педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, развитие основных физических качеств. 2. Общая и специальная физическая подготовка в вузе. 3. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям, этапы обучения.

физическими упражнениями.	Самостоятельная работа обучающихся:
	Общие принципы физического воспитания
Тема 4. Избранный видом спорта и система физических упражнений, самоконтроль в процессе занятий.	Содержание учебного материала:
	1. Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 2. Формы самостоятельных занятий и их содержание. 3. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала:
	1. Понятие, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов. 2. Основные группы профессий, особенности их труда и варианты ППФП для них. 3. Роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов МГАВТ по специальностям к их подготовке к определенной профессиональной деятельности
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Задачи ППФП
Тема 6 Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала:
	1. Роль, место и значение физической культуры и спорта в профессиональной деятельности студентов вузов 2. Особенности физического воспитания в подготовке студентов к профессиональной деятельности. 3. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов МГАВТ
	Самостоятельная работа обучающихся:
	Решение задач в процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания
Раздел 2.	
Тема 7. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:
	1 Развитие быстроты, выносливости.
	2. Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м
	3. Обучение и тренировка упражнений: бег на 1 км, 2 км, 3 км
	4. Обучение и тренировка упражнений: прыжки в высоту, в длину, метание на дальность и точность.
	Самостоятельная работа обучающихся:
	1 Развитие быстроты, выносливости.
	2 Закрепление навыков: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м
3 Совершенствование и тренировка упражнений: бег на 1 км, 2 км, 3 км	
4 Повторение упражнений: прыжки в высоту, в длину, метание на дальность и точность.	
Тема 8. Гимнастика	Содержание учебного материала:
	1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию
	2 Обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног

	<p>к перекладине, вис, угол в висе, сгибание и разгибание в упоре на брусках, угол в упоре на брусках, упражнения на шведской стенке, упражнения со скакалкой, упражнения с гириями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), упражнения со снарядами (мячи, скамейки, обручи, гантели, степы, штанга), кувырки, приседания, прыжок через козла, коня, лазание по канату.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию</p> <p>2 Закрепление навыков</p>
<p>Тема 9. Спортивные и подвижные игры</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию.</p> <p>2 Обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1 Совершенствование выполнение упражнений: ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию.</p> <p>2 Изучение правил: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон</p>
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию.</p> <p>2 Обучение и тренировка упражнений в плавании: способом брасс, вольный стиль (50,100, 1000 м), ныряние в глубину, в длину, ныряние с вышки.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1 Совершенствование выполнения упражнений: ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию</p> <p>2 Закрепление навыков</p>
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию.</p> <p>2 Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1 Совершенствование выполнения упражнений</p>
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию</p> <p>2 Обучение и тренировка: технике плавания и ныряние в одежде, спасение утопающих, перетягивание каната,</p>

	комплексные упражнения по специальностям
	Самостоятельная работа обучающихся:
1	Совершенствование выполнения упражнений

Составитель: преподаватель Абакумов Н.А.

Директор Академии водного транспорта



Володин А.Б.