

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Колледж Академии водного транспорта

АННОТАЦИЯ

Дисциплина БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

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

Общеобразовательная подготовка. БД.06 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию

двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Согласно требованиям ФГОС СОО к результатам освоения обучающимися образовательной программы, обучающиеся должны освоить универсальные учебные действия (далее – УУД): *регулятивные, познавательные, коммуникативные.*

3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;

самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

4. Основное содержание дисциплины

Тема	Содержание
Тема 1. Физическая культура в	Содержание учебного материала:
	1 Физическая культура — часть общей культуры общества и личности.

общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза.	2	Спорт — явление культурной жизни.
	3	Физическая культура в структуре профессионального образования.
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
Тема 3. 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.
Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала:	
	1	Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию
	2	Обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в висе, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, 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.
Тема 5. Спортивные и подвижные игры	Содержание учебного материала:	
	1	Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию.
	2	Обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон
Тема 6. Плавание	Содержание учебного материала:	
	1	Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию.
	2	Обучение и тренировка упражнений в плавании: способом брасс, вольный стиль (50,100, 1000 м), ныряние в глубину, в длину, ныряние с вышки.
Тема 7. Комплексное занятие	Содержание учебного материала:	
	1	Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию.
	2	Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала:	
	1	Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию
	2	Обучение и тренировка: технике плавания и ныряние в одежде, спасение утопающих, перетягивание каната, комплексные

	упражнения по специальностям
1	Самостоятельная работа укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития; повышение функциональных возможностей организма; подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; достижение наивысших спортивных результатов. самостоятельные тренировочные занятия.

Составитель: преподаватель Абакумов Н.А.

Директор Академии водного транспорта  Володин А.Б.