МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра МФиУУ
Заведующий кафедрой МФиУУ

Г.В. Крафт
08 сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ

Ю.И. Соколов
08 сентября 2017 г.

Кафедра «Физическая культура ИЭФ»

Автор Маскаева Татьяна Юрьевна, к.п.н., доцент

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки:	38.03.01 – Экономика
Профиль:	Бухгалтерский учет, анализ и аудит
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная
Год начала подготовки	2016

Одобрено на заседании	Одобрено на заседании кафедры
Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии Л.Ф. Кочнева	Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой Т.Ю. Маскаева

Москва 2017 г.

1. Цели освоения учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к блоку 1 и входит в его вариативную 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	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

328 ак. ч.

5. Образовательные технологии

Занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» осуществляются в форме практических занятий по выбору студента: баскетболу, лёгкой атлетике, общей физической подготовке (ОФП), специальной медицинской группы. Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» допускается использование дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний, ДОТ особенно рекомендуется использовать для студентов, освобождённых от занятий по физической культуре и студентов с ограниченными возможностями.В процессе преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются следующие 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 психоэмоционального 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 контенты, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультуций 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)

Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)

Тема: 1. Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)

Тема 2. Методы оценки и развития общей выносливости
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей.
Тема 4. Методы оценки и развития скоростных способностей.
Тема 5. Методы оценки и развития гибкости.
Тема 6. Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола.
Тема 7. Специальная физическая подготовка.
Тема 8. Обучение технике баскетбола.

Тема: 9. Обучение тактике баскетбола .

Тема 10. Соревновательная практика.
Тема 11. Самоконтроль при занятиях баскетболом.
Тема 12. Специальная физическая подготовка.

Тема: 13. Обучение технике баскетбола.

Тема 14. Обучение тактике баскетбола.
Тема 15. Развитие гибкости

Тема: 16. Специальная физическая подготовка.

Тема 17. Обучение тактике игры.
Тема 18. Развитие силовых способностей.

Тема: 19. Обучение технике игры.

Тема 20. Развитие скоростных способностей и общей выносливости.
Тема 21. Основы методики самомассажа.
Тема 22. Основы методики организации тренировочных занятий по баскетболу.
Тема 23. Специальная физическая подготовка.

Тема: 24. Развитие скоростных способностей.

Тема 25. Развитие общей выносливости.
Тема 26. Развитие гибкости
Тема 27. Развитие силовых способностей.
Тема 28. Подготовка и проведение соревнований.
Тема 29. Специальная физическая подготовка.

Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)

Тема: 1. Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по л/а.
Тема 3. Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях.
Тема 4. Основы техники лёгкоатлетических видов.
Тема 5. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.

Тема: 6. Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения

Тема 7. Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.
Тема 8. Основы техники прыжков, методика обучения.

Тема: 9. Воспитание физических качеств и контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.

Тема 10. Развитие скоростных способностей и общей выносливости

Тема: 11. Обучение технике спортивной ходьбы.

Тема 12. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Тема: 13. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.

Тема 14. Лёгкоатлетические прыжки как средство скоростно-силовой подготовки, воспитания ловкости и координации. Методика обучения.
Тема 15. Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой

подготовки, воспитания ловкости и координации.

Тема: 16. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема 17. Развитие скоростных способностей и общей выносливости
Тема 18. Обучение технике передачи эстафетной палочки.

Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)

Тема: 1.Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.

Тема 2.Лёгкая атлетика
Тема 3.Атлетическая гимнастика
Тема 4.
ОФП
Тема 5.
Подвижные игры

Тема 6. Лёгкая атлетика

Тема 7. Атлетическая гимнастика
Тема 8.ОФП
Тема 9.
Подвижные игры
Тема 10.
Проведение комплекса ОРУ

Тема 11. Лёгкая атлетика

Тема 12.Атлетическая гимнастика
Тема 13.ОФП

Тема 14. Лёгкая атлетика

Тема 14. Атлетическая гимнастика
Тема 15.ОФП
Тема 16.Ритмическая гимнастика

Тема 17. Лёгкая атлетика

Тема 18. Атлетическая гимнастика
Тема 19. ОФП
Тема 20. Ритмическая гимнастика
Тема 21. Проведение комплекса ОРУ

Тема 22. Лёгкая атлетика

Тема 23. Атлетическая гимнастика
Тема 24. ОФП
Тема 25. Ритмическая гимнастика
Тема 26. Подвижные игры
Тема 27. Проведение комплекса ОРУ
Тема 28. Проведение подвижных игр

Элективный курс для специальной медицинской группы

РАЗДЕЛ 1
Элективный курс для специальной медицинской группы

Тема 1. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Тема 2. Методы контроля за функциональным и физическим состояниеморганизма человека.
Тема 3. Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов.
Тема 4. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.
Тема 5. Методика классического закаливания.

Тема 6. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.

Тема 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Тема 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.

Тема 9. Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике.

Тема 10. Аутогенная тренировка.

Тема 11. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 12. Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения.

Тема 13. Обучение элементам спортивных и подвижных игр.
Тема 14. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 15. Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре.

Тема 16. Нетрадиционные системы физических упражнений.
Тема 17. Обучение элементам легкой атлетики.