МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»

СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
Выпускающая кафедра АСУ	Директор ИУИТ
Заведующий кафедрой АСУ	
Э.К. Лецкий	С.П. Вакуленко
05 сентября 2017 г.	08 сентября 2017 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки:	09.03.01 – Информатика и вычислительная техника
Профиль:	Автоматизированные системы обработки информации и управления
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
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 Н.А. Клычева	Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой Ф.Р. Сибгатулина

Москва 2017 г.

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью элективных курсов по физической культуре является формирование общекультурных компетенций: ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области легкой атлетики, ОФП и специальной медицинской группы.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре.

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению. Дисциплина предназначена для подготовки к профессиональной деятельности.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу бакалавриата:

-научно-исследовательская;

-организационно-управленческая;

-социально-педагогическая.

научно-исследовательская деятельность:

-изучение новых научных результатов, научной литературы или научно-исследовательских проектов в соответствии с профилем объекта профессиональной деятельности;

-изучение больших систем современными методами высокопроизводительных вычислительных технологий, применение современных суперкомпьютеров в проводимых исследованиях;

-составление научных обзоров, рефератов и библиографии по тематике проводимых исследований;

-участие в работе научных семинаров, научно-тематических конференций, симпозиумов;

-подготовка научных и научно-технических публикаций;

организационно-управленческая деятельность:

-разработка и внедрение процессов управления качеством производственной деятельности, связанной с созданием и использованием информационных систем;

-соблюдение кодекса профессиональной этики;

социально-педагогическая деятельность:

-разработка методического обеспечения учебного процесса в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях;

-разработка и реализация решений, направленных на поддержку социально-значимых проектов, на повышение электронной грамотности населения, обеспечения общедоступности информационных услуг, развитие детского компьютерного творчества;

-владение методами электронного обучения.

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

Преподавание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется в форме практических занятий. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по легкой атлетике, баскетболу, СМГ, общей физической подготовки проводимых в Доме физкультуры РУТ(МИИТ) в объёме 328 часов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 6 разделов, представляющих собой логически завершенный объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов.- мультимедийные технологии, для проведения научно-практических конференций в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором, персональными компьютерами.- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине..

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

Лёгкая атлетика

РАЗДЕЛ 1
Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.

Тема: Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в легкой атлетике. Методические принципы построения основной части занятия.

Тема: Занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Страховка. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви

Тема: Специальные беговые упражнения

Компьютерное тестирование АСТ

Тема: Специальные упражнения для прыжков и метаний.

Тема: Контроль самочувствия

Мониторинг физического состояния студентов

Тема: Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.

Тема: Основы техники спортивной ходьбы и бега. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге.

Тема: Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз.

Тема: Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Виды. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.

Тема: Тестирование

РАЗДЕЛ 2
Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой

Тема: Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.

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

Тема: Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости, координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.

Компьютерное тестирование АСТ

Тема: Специальные упражнения для освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.).

Тема: Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).

Тема: Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

Мониторинг физического состояния студентов

Тема: Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой

Тема: Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха

РАЗДЕЛ 3
Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.

Тема: Виды и факторы отбора.

Тема: Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

Тема: Выполнение упражнений с элементами акробатики.

Тема: Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении.

РАЗДЕЛ 4
Подвижные игры и эстафеты

Тема: Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.

Тема: Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей.

Тема: Эстафеты с бегом, прыжками

Тема: Эстафеты с метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов

Тема: Комбинированные эстафеты

РАЗДЕЛ 5
Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.

Тема: Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании.

Тема: Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).

Компьютерное тестирование АСТ

Тема: Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

Тема: Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.).

Мониторинг физического состояния студентов

Тема: Проведение и участие в соревнованиях. Финал.

РАЗДЕЛ 6
ППФП студентов с помощью легкой атлетики

Тема: Формирование наиболее актуальных психофизических качества будущего инженера. Эффективными средствами для этого являются: продолжительный непрерывный и переменный бег на дорожке стадиона и по пересеченной местности в теплое и холодное время года (для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем и системы терморегуляции.

Тема: Формирование устойчивости против неблагоприятных метеорологических факторов и стойкости характера); бег на короткие дистанции, бег по сложному закрытому маршруту.

Компьютерное тестирование АСТ

Тема: Эстафетный бег с общей зоной передачи (для развития быстроты реакции, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости)

Мониторинг физического состояния студентов

Тема: Прыжки в длину и высоту (для развития решительности, смелости)

Специальная медицинская группа

РАЗДЕЛ 1
Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Тема: Распределение студентов по медицинским группам. Формы физического воспитания.

Тема: Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека

Тема: Методика тестирования системы дыхания, ССС, состояния вестибулярного аппарата, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата.

Компьютерное тестирование АСТ

Тема: Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов

Тема: Общие принципы оказания первой помощи. Неотложная помощь при утоплении, ударе электрическим током, молнией, тепловом ударе, переломах

Мониторинг физического состояния студентов

Тема: Оздоровитель¬ная, и корригирующая гимнастика во многом обеспечивает уровень физической подго¬товленности учащихся специальной медицинской группы, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базо¬вых видов спорта.

Тема: Основу физической подготовки для СМГ составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта

РАЗДЕЛ 2
Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.

Тема: Валеология – наука о здоровье. Современные подходы к закаливанию. Использование сауны и бани в оздоровительных целях. Медотерапия. Функциональная музыка. Идеальный вес, идеальная фигура. Влияние цвета на физическую работоспособность. Основы психологической саморегуляции. Лекарственные растения и горечи в повышении работоспособности человека.

Тема: Методика классического закаливания

Тема: Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные закаливающие факторы: воздух, вода, солнце.

Компьютерное тестирование АСТ

Тема: Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре. Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики.

Тема: Аутогенная тренировка. Основная сущность АТ – целенаправленная тренировка нервных процессов – их лабильности, устойчивости и переключаемости, умение достигнуть состояния аутогенного погружения – «полудремы».

Тема: Нетрадиционные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений, направленных на оздоровление и стабилизацию психического состояния.

Мониторинг физического состояния студентов

Тема: Упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

РАЗДЕЛ 3
Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК

Тема: Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения. Оценка функционального состояния студентов, как одна из составляющих зачетных

требований. Методика комплексной оценки уровня физического и функционального состояния.

Тема: Формирование правильной осанки и ее коррекция. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Обращать внимание учащихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног.

Тема: Подвижные игры небольшой интенсивности .

Тема: Оздоровительное плавание

Тема: Ходьба на лыжах

РАЗДЕЛ 4
Способы дыхания, релаксации

Тема: Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике

Тема: Обучение рациональному дыханию. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д.

Тема: Упражнения на расслабление , элементы йоги

РАЗДЕЛ 5
Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.

Тема: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

Тема: Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Компьютерное тестирование АСТ

Тема: Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Правила составления комплекса ЛФК при патологии зрения. Методика проведения комплекса ЛФК.

Тема: Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Мониторинг физического состояния студентов

РАЗДЕЛ 6
ППФП студентов СМГ (развитие выносливости)

Тема: Оздоровительная ходьба (при наличии противопоказаний к бегу)

Компьютерное тестирование АСТ

Тема: Оздоровительный бег

Мониторинг физического состояния студентов

Физическая культура

РАЗДЕЛ 1
Введение в практический курс физической культуры

Тема: Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Компьютерное тестирование АСТ

Тема: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема: Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.

Мониторинг физического состояния студентов

РАЗДЕЛ 2
Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.

Тема: Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Компьютерное тестирование АСТ

Компьютерное тестирование АСТ

Тема: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.

Тема: Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Мониторинг физического состояния студентов

Тема: Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Тема: Основы методики самомассажа.

РАЗДЕЛ 3
Изучение различных видов самоконтроля

Тема: Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости

Тема: Методы оценки и коррекция осанки и телосложения

РАЗДЕЛ 4
Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.

Тема: Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Тема: Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Тема: Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Тема: Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

РАЗДЕЛ 5
Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния

Тема: Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Мониторинг физического состояния студентов

Тема: Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

РАЗДЕЛ 6
Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Компьютерное тестирование АСТ

Тема: Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.

Мониторинг физического состояния студентов