

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЭСБиУС
Заведующий кафедрой ЭСБиУС



Д.А. Мачерет

08 сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

08 сентября 2017 г.

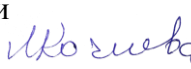
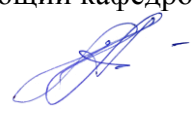
Кафедра «Физическая культура ИЭФ»

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:	Экономика строительного бизнеса
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2017

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

Москва 2017 г.

1. Цели освоения учебной дисциплины

формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной 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

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме лекций и практических занятий. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения: 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 психо-эмоционального 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 используются в двух режимах: online и offline. В режиме online используются: вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний. В режиме offline: видеолекции, электронные контент, электронное тестирование и виртуальные тренинги. 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)

РАЗДЕЛ 1

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.