

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ППХ
Заведующий кафедрой ППХ



Е.С. Ашпиз

26 июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Декан



И.В. Федякин

27 марта 2020 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Липский Евгений Владимирович, к.п.н.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Специальность:	23.05.06 – Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
Специализация:	Управление техническим состоянием железнодорожного пути
Квалификация выпускника:	Инженер путей сообщения
Форма обучения:	очно-заочная
Год начала подготовки	2018

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 5 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">М.Ф. Гуськова</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 9 25 января 2018 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Формирование комплекса знаний, умений и двигательных навыков в области общей физической подготовки (ОФП), легкой атлетики, баскетбола, или др. воспитывающих у студентов способность использовать методы и средства физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения.

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний социально-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, достижение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями самоконтроля в процессе занятий физической культурой.

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и физической подготовки к профессиональной деятельности, формирование привычки здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств, эстетического и нравственного поведения.

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-13	способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

328 ак. ч.

5. 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. • информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: 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. 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 самореализовать индивидуальные способности каждого студента. Методы: индивидуальный подход; разнообразные формы организации занятий (коллективные, групповые, парные, индивидуальные). • педагогика сотрудничества. Цель: предоставить возможность каждому высказать свое мнение. Метод: совместное оценивание результатов проделанной работы. 3. Дистанционные технологии: Цель: повышение теоретического и методического уровня студентов. Метод: видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, индивидуальные консультации и проверки знаний. 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)

РАЗДЕЛ 1

Раздел 1

1. Методика эффективных и экономичных способов овладения умениями и навыками.
2. Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам).
3. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

РАЗДЕЛ 2

Раздел 2

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Контроль самочувствия.
2. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Страховка.
3. Требования к спортивной форме и спортивной обуви.
4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

РАЗДЕЛ 3

Раздел 3

1. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения
2. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

РАЗДЕЛ 4

Раздел 4

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития
2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма
3. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

РАЗДЕЛ 5

Раздел 5

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
2. Контроль состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Контроль функционального состояния организма (функциональные пробы).
4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

РАЗДЕЛ 6

Раздел 6

1. Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.
2. Основы методов самомассажа. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
3. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

РАЗДЕЛ 7

Раздел 7

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, оздоровительной или тренировочной направленности.
2. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
3. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

РАЗДЕЛ 8

Раздел 8

1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.
4. Развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.