

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра МОиГТ
Заведующий кафедрой МОиГТ



В.Г. Егоров

28 мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИМТК



И.В. Карапетянц

28 мая 2020 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки:	<u>41.03.05 – Международные отношения</u>
Профиль:	<u>Мировая политика и международный бизнес</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2020</u>

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 5 13 мая 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">Г.А. Моргунова</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 1 22 января 2020 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Москва 2020 г.

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. 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.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" 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:

УК-8	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 самостоятельных занятий. Занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Самостоятельные занятия могут выбираться по видам спорта, тренировочные занятия в спортивных организациях, физическая самоподготовка. Весь курс разбит на 6 разделов, представляющих собой логически завершённый объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов -сдача нормативов) для оценки умений и навыков..

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

РАЗДЕЛ 1

А. Баскетбол: Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) Б. Лёгкая атлетика: Лёгкая

атлетика как вид спорта и часть физической культуры. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры.

РАЗДЕЛ 2

А. Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости Б. Лёгкая атлетика: Техника безопасности на занятиях по л/а. В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ

РАЗДЕЛ 3

А. Баскетбол: Методы оценки и развития силовых способностей. Б. Лёгкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях. В. Общая физическая

РАЗДЕЛ 4

А. Баскетбол: Методы оценки и развития скоростных способностей. Б. Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. В.Общая физическая подготовка: Развитие гибкости.

РАЗДЕЛ 5

А. Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости. Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей. В.Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции

РАЗДЕЛ 6

А. Баскетбол: Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения В.Общая

РАЗДЕЛ 7

А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Основы техники лёгкоатлетических видов. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.

РАЗДЕЛ 8

А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения. В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.

РАЗДЕЛ 9

А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола . Б. Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков, методика обучения. В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.

РАЗДЕЛ 10

А. Баскетбол: Соревновательная практика. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции. В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.

РАЗДЕЛ 11

А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом. Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях баскетболом. В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ.

РАЗДЕЛ 12

А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы. В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры.

РАЗДЕЛ 13

А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовки В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.

РАЗДЕЛ 14

А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола. Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.

РАЗДЕЛ 15

Раздел 15. А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.

РАЗДЕЛ 16

А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка. Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки. В. Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.

РАЗДЕЛ 17

А. Баскетбол: Обучение тактике игры. Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на короткие дистанции В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ

РАЗДЕЛ 18

А. Баскетбол: Развитие силовых способностей Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ

РАЗДЕЛ 19

А. Баскетбол: Развитие скоростных способностей и общей выносливости. Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости В. Общая физическая подготовка: Техника упражнений вспомогательного плана.