

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра СТ
И.о. заведующего кафедрой



И.В. Федякин

17 сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

17 сентября 2020 г.

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Автор Щадилова Ирина Сергеевна, к.п.н., доцент

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки:	43.03.03 – Гостиничное дело
Профиль:	Гостиничная деятельность
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2018

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 31 августа 2020 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.В. Ишханян	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 2 31 августа 2020 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
---	--

Москва 2020 г.

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни 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

ТЕХНОЛОГИИ 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 настроения 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. 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

Баскетбол, Легкая атлетика, ОФП

Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра

контрольные нормативы по ОФП(ГТО)

РАЗДЕЛ 2

Промежуточная аттестация

РАЗДЕЛ 3

Баскетбол, Легкая атлетика, ОФП

контрольные нормативы по ОФП(ГТО)

Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями

РАЗДЕЛ 4

Баскетбол, Легкая атлетика, ОФП

Основы здорового образа жизни студентов

контрольные нормативы по ОФП(ГТО)

Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры

Тк-1,2 контрольные нормативы по ОФП(ГТО)

РАЗДЕЛ 5

Баскетбол Легкая атлетика ОФП

Методические и практические основы физического воспитания

Тк-1,2 контрольные нормативы по ОФП(ГТО)

РАЗДЕЛ 5

Промежуточная аттестация

РАЗДЕЛ 6

Спорт в системе физического воспитания

контрольные нормативы по ОФП(ГТО)

РАЗДЕЛ 7

Баскетбол Легкая атлетика ОФП

Контроль и самоконтроль физического состояния

контрольные нормативы по ОФП(ГТО)

РАЗДЕЛ 8

Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

контрольные нормативы по ОФП(ГТО)

РАЗДЕЛ 11

Промежуточная аттестация

РАЗДЕЛ 12

Промежуточная аттестация

РАЗДЕЛ 13

Промежуточная аттестация

РАЗДЕЛ 14

Промежуточная аттестация