

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

Кафедра «Физическая культура и спорт»

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	2017

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, баскетбола, ОФП и специальной медицинской группы.

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» осуществляется в форме практических занятий. Практический курс выполняется в виде традиционных практических занятий по легкой атлетике, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Sports МИИТ в объеме 328 часов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 6 разделов, представляющих собой логически завершенный объем 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. Проведении занятий по дисциплине (модулю) возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. В процессе проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий применяются современные образовательные технологии, такие как (при необходимости):- использование современных средств коммуникации;- электронная форма обмена материалами;- дистанционная форма групповых и индивидуальных консультаций;- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для сбора и систематизации информации, проведения требуемых программой расчетов и т.д..

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

Баскетбол

РАЗДЕЛ 1

Баскетбол как вид спорта и часть физической культуры.

Тема: Занятие по баскетболу. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Тема: Основные методы формирования двигательных навыков в баскетболе. Упражнения для развития быстроты движения, для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Тема: Основы техники игры и тактическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости и общей выносливости

Тема: Техническая подготовка. Выполнение прыжков, ловля мяча, передача мяча ведение мяча, броски в корзину.

Тема: Тактическая подготовка.

Тема: Игровая подготовка.

РАЗДЕЛ 2

Развитие физических качеств при занятиях баскетболом.

Тема: Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Тема: Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Тема: Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

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

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

Тема: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Тема: Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

РАЗДЕЛ 3

Тренировка как многосторонний процесс подготовки баскетболистов.

Тема: Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Тема: Передвижение приставными шагами правым (левым) боком.

Тема: Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.

Тема: Остановка прыжком после ускорения.

Тема: Повороты на месте. Повороты в движении.

РАЗДЕЛ 4

Не стандартное ловля, ведение, броски и передача мяча.

Тема: Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Тема: Вырывание мяча.

Тема: Выбивание мяча.

Тема: Ловля мяча не стандартное. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

РАЗДЕЛ 5

Спортивный отбор и прогнозирование результатов по баскетболу.

Тема: Виды и факторы отбора.

Тема: Тренировка как многосторонний процесс подготовки баскетболистов.

Тема: Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Тема: Полосы препятствий.

РАЗДЕЛ 6

Ловля, ведение, броски и передача мяча.

Тема: Ловля мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте.

Тема: Передача мяча.

Тема: Ведение мяча.

Тема: Броски мяча.

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

Тема: Специальные упражнения для прыжков и метаний.

Тема: Контроль самочувствия

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.

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.

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: 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: 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 легкой атлетике.

Тема: Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании.

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

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.).

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.

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

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.

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

Тема: Оздоровительная, и корригирующая гимнастика во многом обеспечивает уровень физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базовых видов спорта.

Тема: Основы 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.

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.

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

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

РАЗДЕЛ 6

ППФП студентов СМГ (развитие выносливости)

Тема: Оздоровительная ходьба (при наличии противопоказаний к бегу)

Тема: Оздоровительный бег

Физическая культура

РАЗДЕЛ 1

Введение в практический курс физической культуры

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

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.

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.

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

Тема: Методика корригирующей гимнастики для глаз.

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.

Тема: Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

РАЗДЕЛ 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка

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

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