

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

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки:	45.03.02 – Лингвистика
Профиль:	Теория и практика межкультурной коммуникации
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2018

1. Цели освоения учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

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:

ОК-8	способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования
ОК-11	готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

328 ак. ч.

5. Образовательные технологии

Занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» осуществляются в форме практических занятий по выбору студента: баскетболу, лёгкой атлетике, общей физической подготовке (ОФП), специальной медицинской группы. Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» допускается использование дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний, ДОТ особенно рекомендуется использовать для студентов, освобождённых от занятий по физической культуре и студентов с ограниченными возможностями. В процессе преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются следующие 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, 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 психоэмоционального 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 (видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний. 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)

РАЗДЕЛ 1

Элективный курс 1 сем.

Зачёт

РАЗДЕЛ 2

Элективный курс 2 сем.

РАЗДЕЛ 3

Элективный курс 3 сем.

РАЗДЕЛ 4

Элективный курс 4 сем.

РАЗДЕЛ 5

Элективный курс 5 сем.

Зачет

РАЗДЕЛ 6

Элективный курс 6 сем.

РАЗДЕЛ 3

Зачет