

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

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Специальность:	38.05.01 – Экономическая безопасность
Специализация:	Финансово-экономическое обеспечение федеральных государственных органов, обеспечивающих безопасность Российской Федерации
Квалификация выпускника:	Экономист
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2019

## 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:

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
------	--

## 4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

328 ак. ч.

## 5. Образовательные технологии

Занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 и спорту» 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 и спорту» 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. Проведение занятий по дисциплине (модулю) возможно с применением электронного обучения и/или 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/или дистанционных образовательных технологий применяются современные образовательные технологии, в том числе современные средства коммуникации, электронная форма обмена материалами, а также дистанционная форма групповых и индивидуальных консультаций..

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

### **РАЗДЕЛ 1**

Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)

Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста.

Прыжки: классификация, техника, методы обучения.

### **РАЗДЕЛ 2**

Методы оценки и развития общей выносливости

Средства и методы развития общей выносливости

Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы)

### **РАЗДЕЛ 3**

Методы оценки и развития силовых способностей.

Средства и методы развития силовых способностей.

Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении

дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.  
Методы оценки выраженности силовых способностей

#### РАЗДЕЛ 4

Методы оценки и развития скоростных способностей.

Средства и методы развития скоростных способностей. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Методы оценки выраженности скоростных способностей.

#### РАЗДЕЛ 5

Методы оценки и развития гибкости.

Средства и методы развития гибкости. Учёт гендерных и возрастных особенностей студентов при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Методы оценки выраженности гибкости

#### РАЗДЕЛ 6

Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола.

Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Система студенческих соревнований по баскетболу. Соревнования по баскетболу как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

#### РАЗДЕЛ 7

Специальная физическая подготовка.

Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

Стартовые рывки с места. Бег спиной и боком (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления.

Прыжки. С места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных предметов одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой. Серийные прыжки на максимальную высоту.

Комбинированные упражнения с двумя/тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном передвижениях, движении по кругу, восьмёрке; передача мяча от одного, двух и трёх партнёров. Салки с непрерывным ведением мяча одной и другой рукой по зрительному, слуховому или условному сигналу.

Упражнения для развития специальной координации движений.

Учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

#### РАЗДЕЛ 8

Обучение технике баскетбола.

Обучение технике игры в нападении.

Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча, броски мяча. Ведение мяча.

Обучение технике игры в защите.

Вырывание мяча: Выбивание мяча. Накрывание и отбивание мяча. Взятие отскока на своём щите.

Зачет

Обучение индивидуальной тактике нападения. Целесообразное применение изученных технических приёмов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения.

Обучение индивидуальной тактике защиты : выбор места защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к противнику.

Целесообразное применение защитником изученных технических приёмов против игрока, владеющего мячом. Противодействия броскам в прыжке, опека центрального игрока; противодействие финтам; действия одного защитника против двух нападающих.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в баскетболе.

Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей и общей выносливости (средства и методы, изученные на предыдущих занятиях).

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля

## РАЗДЕЛ 10

Обучение тактике баскетбола .

Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами.

## РАЗДЕЛ 11

Соревновательная практика.

Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений –тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

## РАЗДЕЛ 12

Самоконтроль при занятиях баскетболом.

Современные методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

### РАЗДЕЛ 13

Специальная физическая подготовка.

Совершенствование изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков.

### РАЗДЕЛ 15

Обучение технике баскетбола.

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей, средства и методы для самоконтроля.

### РАЗДЕЛ 16

Обучение тактике баскетбола.

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

### РАЗДЕЛ 17

Развитие силовых способностей.

Методика развития специальной быстроты в баскетболе. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на воспитание специальной быстроты движений.

Методика развития специальной выносливости в баскетболе. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие специальной выносливости.

### РАЗДЕЛ 18

Развитие гибкости

Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие 2-х игроков; взаимодействие 3-х игроков.

Командные действия: позиционное нападение; быстрый прорыв.

### РАЗДЕЛ 19

Специальная физическая подготовка.

Средства и методы развития силовых способностей. Составления дифференцированных и

индивидуальных программ развития силовых способностей у студентов.

## РАЗДЕЛ 20

Обучение тактике игры.

Техника нападения: техника передвижений; стойки баскетболиста в нападении; техника владения мячом (ловли и передачи мяча; ведение мяча; бросков мяча).  
Эстафеты и подвижные игры: «Командные салки»; «Салки и мяч»; «Чья команда сделает больше передач».

## РАЗДЕЛ 21

Развитие силовых способностей.

Средства и методы развития гибкости. Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости у студентов.

## РАЗДЕЛ 22

Обучение технике игры.

Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей и общей выносливости (средства и методы, изученные на предыдущих занятиях).

## РАЗДЕЛ 23

Развитие гибкости

Основные приёмы массажа и разновидности. Виды самомассажа. Продолжительность и последовательность самомассажа. Самомассаж при занятиях баскетболом.

## РАЗДЕЛ 24

. Развитие скоростных способностей и общей выносливости

Принципы построения тренировочных занятий по баскетболу. Основные составляющие учебных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка). Типы занятий, планирование нагрузки в зависимости от задач учебных занятий по баскетболу. Виды планирования и методика их составления.

## РАЗДЕЛ 25

Основы методики самомассажа.

Диагностика специальных скоростных способностей в многолетней подготовке баскетболистов. Методика развития специальной быстроты движений, скоростных способностей на этапах многолетней подготовки спортсменов.

Диагностика специальной выносливости на этапах многолетней подготовки баскетболистов. Средства и методы развития специальной выносливости.

## РАЗДЕЛ 26

### Основы методики организации тренировочных занятий по баскетболу

Правила соревнований. Подготовка спортсооружений, оборудований, инвентаря и формы к соревнованиям. Положения о соревнованиях и смета. Проведение судейской коллегии и составление отчёта о проведении соревнований.

## РАЗДЕЛ 27

### Специальная физическая подготовка

Диагностика специальной выносливости на этапах многолетней подготовки баскетболистов.

Средства и методы развития специальной выносливости.

## РАЗДЕЛ 29

### Подготовка и проведение соревнований.

Средства и методы развития силовых способностей.

Составления дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей у студентов.

## РАЗДЕЛ 30

### Специальная физическая подготовка

Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, конкурсах между группами, курсами, факультетами, институтами.

## РАЗДЕЛ 31

### Развитие скоростных способностей и общей выносливости.

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы.

Упражнения для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

## РАЗДЕЛ 33

### Развитие силовых способностей

## РАЗДЕЛ 34

### Соревновательная практика

## РАЗДЕЛ 36

### Развитие скоростных способностей.

## РАЗДЕЛ 37

### Развитие общей выносливости.