

**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:	<u>42.03.01 – Реклама и связи с общественностью</u>
Профиль:	<u>Реклама и связи с общественностью в отрасли</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2020</u>

## 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-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

Преподавание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется в форме самостоятельных практических занятий, по выбору студента. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по легкой атлетике, баскетболу, СМГ, общей физической подготовки проводимых в Доме физической культуры РУТ(МИИТ), помещениях для физической культуры с применением гимнастических матов, скакалок, шведской стенки, 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 задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. .

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

### РАЗДЕЛ 1

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

### РАЗДЕЛ 2

Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости

### РАЗДЕЛ 3

Лёгкая атлетика: Техника безопасности на занятиях по л/а.

### РАЗДЕЛ 4

Лёгкая атлетика: Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.

### РАЗДЕЛ 5

Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости.

### РАЗДЕЛ 6

Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения

### РАЗДЕЛ 7

Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.

### РАЗДЕЛ 8

Баскетбол: Обучение технике баскетбола

### РАЗДЕЛ 9

Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков, методика обучения.

### РАЗДЕЛ 10

Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.

### РАЗДЕЛ 11

Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом

### РАЗДЕЛ 12

Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы.

### РАЗДЕЛ 13

Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств

Зачет

### РАЗДЕЛ 15

Баскетбол: Обучение тактике баскетбола.

## РАЗДЕЛ 16

Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств

## РАЗДЕЛ 17

Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.

## РАЗДЕЛ 18

Баскетбол: Обучение тактике игры

## РАЗДЕЛ 19

Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости

## РАЗДЕЛ 20

Баскетбол: Развитие силовых способностей