

**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:	<u>38.05.02 – Таможенное дело</u>
Специализация:	<u>Международное таможенное сотрудничество</u>
Квалификация выпускника:	<u>Специалист таможенного дела</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2019</u>

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью элективных курсов по физической культуре и спорту является:

- формирование общекультурных компетенций: ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области легкой атлетики, ОФП и специальной медицинской группы;
- формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области баскетбола, ОФП и специальной медицинской группы, а также практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности;

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 и волевых качеств студентов.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности;
- 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;
- формирование двигательных умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности.

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;
- формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость, решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие).

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 практических занятий. 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 объёме 328 часов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 6 разделов, представляющих собой логически завершённый объём 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

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

Б. Лёгкая атлетика: Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.

В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры.

РАЗДЕЛ 2

А. Баскетбол: Методы оценки и развития общей выносливости

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

В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ

РАЗДЕЛ 3

А. Баскетбол: Методы оценки и развития силовых способностей.

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

В. Общая физическая подготовка: Прыжки в длину с места

РАЗДЕЛ 4

А. Баскетбол: Методы оценки и развития скоростных способностей.

Б. Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты.

В. Общая физическая подготовка: Развитие гибкости.

РАЗДЕЛ 5

А. Баскетбол: Методы оценки и развития гибкости.

Б. Лёгкая атлетика: Методы оценки и развития скоростных способностей.

В.Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции

РАЗДЕЛ 6

А. Баскетбол: Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола.

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

В.Общая физическая подготовка: Бег на средние дистанции.

РАЗДЕЛ 7

А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.

Б. Лёгкая атлетика: Основы техники лёгкоатлетических видов.

В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.

РАЗДЕЛ 8

А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.

Контрольные нормативы по избранному виду спорта

Б. Лёгкая атлетика: Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.

В.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.

РАЗДЕЛ 9

А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола .

Контрольные нормативы по избранному виду спорта

Б. Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков, методика обучения.

В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп

РАЗДЕЛ 10

А. Баскетбол: Соревновательная практика.

Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции.

В.Общая физическая подготовка: Строевые упражнения, ОРУ.

РАЗДЕЛ 11

А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом.

Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

В.Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ.

контрольные нормативы по избранному виду спорта.

РАЗДЕЛ 12

А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.

Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы.

В. Общая физическая подготовка: Подвижные игры.

РАЗДЕЛ 13

А. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.

Б. Лёгкая атлетика: Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовки

В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств

контрольные нормативы по избранному виду спорта.

Зачет

РАЗДЕЛ 15

А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола.

Контрольные нормативы по избранному виду спорта

Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости

В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.

РАЗДЕЛ 16

А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.

Контрольные нормативы по избранному виду спорта

Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств

В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.

РАЗДЕЛ 17

А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.

Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки.

В. Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.

РАЗДЕЛ 18

А. Баскетбол: Обучение тактике игры.

контрольные нормативы по избранному виду спорта.

Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на короткие дистанции
В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ

РАЗДЕЛ 19

А. Баскетбол: Развитие силовых способностей

Б. Лёгкая атлетика: Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции
В. Общая физическая подготовка: Проведение комплекса ОРУ

РАЗДЕЛ 20

А. Баскетбол: Развитие скоростных способностей и общей выносливости.

Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости
В. Общая физическая подготовка: Техника упражнений вспомогательного плана.

контрольные нормативы по избранному виду спорта.

РАЗДЕЛ 22

А. Баскетбол: Обучение технике игры.

Контрольные нормативы по избранному виду спорта

Б. Лёгкая атлетика: Методика обучения легкоатлетическим прыжкам
В. Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.

РАЗДЕЛ 23

А. Баскетбол: Основы методики организации тренировочных занятий по баскетболу.

Контрольные нормативы по избранному виду спорта

Б. Лёгкая атлетика: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.
В. Общая физическая подготовка: Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

РАЗДЕЛ 24

А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.

Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике передачи эстафетной палочки.
В. Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.

РАЗДЕЛ 25

А. Баскетбол: Развитие гибкости

- Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.
- В. Общая физическая подготовка: Выполнение контрольных упражнений по ОФП.

контрольные нормативы по избранному виду спорта.

РАЗДЕЛ 26

- А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.

- Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качеств
- В. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.

РАЗДЕЛ 27

- А. Баскетбол: Самоконтроль при занятиях баскетболом.

- Б. Лёгкая атлетика: Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
- В. Общая физическая подготовка: Выполнение контрольных упражнений

контрольные нормативы по избранному виду спорта.