

**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:  | 09.03.02 – Информационные системы и технологии    |
| Профиль:                 | Информационные системы и технологии на транспорте |
| Квалификация выпускника: | Бакалавр  |
| Форма обучения:          | очная   |
| Год начала подготовки    | 2020  |

## 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 занятий. Занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Самостоятельные занятия могут выбираться по видам спорта, тренировочные занятия в спортивных организациях, физическая самоподготовка. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на зачетных требованиях. Весь курс разбит на 16 разделов, представляющих собой логически завершенный объем учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают задания практического содержания (Контрольное тестирование физической подготовленности) 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.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 лёгкоатлетических 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

. 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 обученияВ.Общая физическая подготовка: Бег на средние дистанции.

## РАЗДЕЛ 7

Специальная физическая подготовка.Б. Лёгкая атлетика: Основы техники лёгкоатлетических видов.В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.

## РАЗДЕЛ 8

Обучение технике баскетбола.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 .Б. Лёгкая атлетика: Основы техники прыжков, методика обучения.В.Общая физическая подготовка: Техника упражнений для основных мышечных групп.

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности Зачет

## 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 баскетболом.

## РАЗДЕЛ 12

А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.Б. Лёгкая атлетика: Обучение технике спортивной ходьбы.В.Общая физическая подготовка:Подвижные игры.

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности Зачет

## РАЗДЕЛ 13

. Баскетбол: Обучение технике баскетбола.Б. Лёгкая атлетика: Лёгкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовкиВ.Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств.

## РАЗДЕЛ 14

А. Баскетбол: Обучение тактике баскетбола.Б. Лёгкая атлетика: Развитие скоростных способностей и общей выносливости

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности Зачет

## РАЗДЕЛ 15

А. Баскетбол: Специальная физическая подготовка.Б. Лёгкая атлетика: Воспитание физических качествВ. Общая физическая подготовка: Контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики

## РАЗДЕЛ 16

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

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности Зачет