

**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:	38.03.02 – Менеджмент
Профиль:	Транспортный бизнес и логистика
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2018

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью элективных курсов по физической культуре является формирование общекультурных компетенций: ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области легкой атлетики, баскетбола, ОФП и специальной медицинской группы.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к блоку 1 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 использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
------	---

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

328 ак. ч.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется в форме практических занятий. Практический курс выполняется в виде традиционных практических занятий по легкой атлетике, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Спортa МИИТ 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 как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов.- мультимедийные технологии, для проведения научно-практических конференций в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором, персональными компьютерами.- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине..

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

Физическая культура

РАЗДЕЛ 1

Введение в практический курс физической культуры

Тема: Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Тема: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

РАЗДЕЛ 5

Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния

Тема: Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Тема: Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Тема: Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Тема: Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.

РАЗДЕЛ 2

Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных.

Тема: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.

Тема: Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Тема: Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Тема: Основы методики самомассажа.

РАЗДЕЛ 3

Изучение различных видов самоконтроля

Тема: Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости

Тема: Методы оценки и коррекция осанки и телосложения

Тема: Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др).

Тема: Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

РАЗДЕЛ 4

Изучение методики направленного развития отдельных физических качеств.

Тема: Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Тема: Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Тема: Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

РАЗДЕЛ 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема: Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.

РАЗДЕЛ 7

Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Тема: Распределение студентов по медицинским группам. Формы физического воспитания.

Тема: Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека

РАЗДЕЛ 8

Участие в соревнованиях

Тема: Участие в соревнованиях