

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра Лин
Заведующий кафедрой Лин



Л.А. Чернышова

08 сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

08 сентября 2017 г.

Кафедра "Физическая культура ИЭФ"

Автор Маскаева Татьяна Юрьевна, к.п.н., доцент

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки:	45.03.02 – Лингвистика
Профиль:	Теория и практика межкультурной коммуникации
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2016

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии  Л.Ф. Кочнева	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой  Т.Ю. Маскаева
---	--

Москва 2017 г.

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью физического воспитания студентов является 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.

1.2 Задачи изучения дисциплины

? формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

? овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

? приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и т.д.;

? создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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 применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования
ОК-11	готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

328 ак. ч.

5. 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 психо-эмоционального напряжения. Средства: Использование оздоровитель-ных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идео-рефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ», биомеханический вол-новой тренажёр Агашина. Использование средстввосточных оздорови-тельных 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 консульту-ций и проверки знаний. Цель: повышение теоретического и методического уровня студентов. 4. Игровые технологии. Цель: формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; воспитание нрав-ственных качеств (дружбы, смелости, находчивости, инициативности, тактического мышления); повышения уровня мотивации к занятиям. Метод: создание ситуации, позволяющей каждому проявить индивиду-альность; создание атмосферы заинтересованности, ситуацию успеха..

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

Элективный курс по баскетболу

Тема: 1. Баскетбол, как эффек-тивный и экономичный спо-соб овладения жизненно важ-ными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)

Тема 2. Методы оценки и развития общей выносливости

Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей.

Тема 4. Методы оценки и развития скоростных способностей.

Тема 5. Методы оценки и развития гибкости.

Тема 6. Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола.

Тема 7. Специальная физическая подготовка.

Тема 8. Обучение технике баскетбола.

Тема: 9. Обучение тактике баскетбола .

Тема 10. Соревновательная практика.

Тема 11. Самоконтроль при занятиях баскетболом.

Тема 12. Специальная физическая подготовка.

Тема: 13. Обучение технике баскетбола.

Тема 14. Обучение тактике баскетбола.

Тема 15. Развитие силовых способностей.

Тема 16. Развитие гибкости.

Тема: 17. Развитие скоростных способностей.

Тема 18. Развитие общей выносливости.

Тема 19. Специальная физическая подготовка.

Тема: 20. Обучение технике игры.

Тема 21. Обучение тактике игры.

Тема 22. Развитие силовых способностей.

Тема 23. Развитие гибкости.

Тема 24. Развитие скоростных способностей и общей выносливости.

Тема 25. Основы методики самомассажа.

Тема 26. Основы методики организации тренировочных занятий по баскетболу.

Тема: 27. Специальная физическая подготовка. Тема 28. Подготовка и проведение соревнований.

Элективный курс по лёгкой атлетике.

Тема: 1. Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по л/а.

Тема 3. Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.

Тема 4. Основы техники легкоатлетических видов.

Тема 5. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения.

Тема: 6. Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения

Тема 7. Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости. Координации и быстроты движений. Техника и методика обучения.

Тема 8. Основы техники прыжков, методика обучения.

Тема: 9. Легкоатлетические прыжки как средство скоростно-силовой подготовки, воспитания ловкости и координации. Методика обучения.

Тема 10. Легкоатлетические метания как средство силовой и скоростно-силовой подготовки, воспитания ловкости и координации.

Тема: 11. Воспитание физических качеств и контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.

Тема 12. Обучение технике спортивной ходьбы.

Тема: 13. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Тема 14. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.

Тема: 15. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема 16. Обучение технике передачи эстафетной палочки.

Элективный курс для специальной медицинской группы (СМГ)

Тема: 1. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Тема 2. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека.

Тема 3. Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов.

Тема 4. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.

Тема 5. Методика классического закаливания.

Тема: 6. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.

Тема 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Тема: 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.

Тема 9. Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения.

Тема: 10. Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре.

Тема 11. Аутогенная тренировка.

Тема 12. Общая физическая подготовка (ОФП) 16 ч.+8 ч.

Тема: 12. Общая физическая подготовка (ОФП) 16 ч.+8 ч.

Тема 13. Обучение элементам легкой атлетике.

Тема 14. Обучение элементам спортивных и подвижных игр.

Тема: 15. Обучение профилактической и оздоровительной гимнастике.

Тема 16. Нетрадиционные системы физических упражнений.