

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра УЭРиБТ
Заведующий кафедрой УЭРиБТ



В.А. Шаров

08 сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИУИТ



С.П. Вакуленко

08 сентября 2017 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Специальность:	23.05.04 – Эксплуатация железных дорог
Специализация:	Магистральный транспорт
Квалификация выпускника:	Инженер путей сообщения
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2015

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии  Н.А. Клычева	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
--	---

Москва 2017 г.

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-13	владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня 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» осуществляется в форме практических занятий. Практический курс выполняется в виде традиционных практических занятий по легкой атлетике, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Sports МИИТ в объеме 328 часов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 6 разделов, представляющих собой логически заверченный объем 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)

Легкая атлетика

РАЗДЕЛ 1

Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры

Тема: Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в легкой атлетике. Методические принципы построения основной части занятия.

Тема: Занятие по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Страховка. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви

Тема: Специальные беговые упражнения

Тема: Специальные упражнения для прыжков и метаний.

Тема: Контроль самочувствия.

Тема: Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях. Целостный и расчлененный методы. Практическое воспроизведение. Ошибки и пути их исправления

Тема: Основы техники спортивной ходьбы и бега. Биомеханические особенности спортивной ходьбы. Фазы движений в спортивной ходьбе и беге.

Тема: Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз.

Тема: Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Виды. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.

РАЗДЕЛ 2

Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой

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

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

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

Тема: Специальные упражнения для освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.).

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

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

Тема: Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой

Тема: Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха

РАЗДЕЛ 3

Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике.

Тема: 1 Виды и факторы отбора.

Тема: Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

Тема: Выполнение упражнений с элементами акробатики.

Тема: Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении.

Тема: Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.

Тема: Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей.

РАЗДЕЛ 4

Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.

Тема: Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании.

Тема: Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).

Тема: Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

Тема: Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.).

РАЗДЕЛ 5

Организация о проведение соревнований

Тема: Проведение и участие в соревнованиях. Финал.

РАЗДЕЛ 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка

РАЗДЕЛ 7

Методы восстановления организма после тренировочного процесса

Тема: Правильное дыхание