МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»

СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
Выпускающая кафедра ТТМиРПС	Директор ИТТСУ
Заведующий кафедрой ТТМиРПС	
М.Ю. Куликов	П.Ф. Бестемьянов
08 сентября 2017 г.	08 сентября 2017 г.

Кафедра "Физическая культура ИТТСУ"

Автор Рахматов Ахмеджан Ибрагимович, к.п.н., профессор

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки:	15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
Профиль:	Технология машиностроения
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2015

Одобрено на заседании	Одобрено на заседании кафедры
Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии С.В. Володин	Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой А.И. Рахматов

Москва 2017 г.

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины «Физическая культура» являютсяформирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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:

ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

328 ак. ч.

5. Образовательные 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 оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идео-рефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ»,биомеханический волновой тренажёр Агашина. Использование средстввосточных оздоровительных систем - хатха-йога, цигун, дыхательные упражнения.• стимулирующие.Цель: создание психологического настроя и мотивации на плодотворное выполнение программы занятия. Методы: беседа; просмотр; видео; фото.1. 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.2. Игровые технологии. Цель: формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; воспитание

нравственных качеств (дружбы, смелости, находчивости, инициативности, тактического мышления); повышения уровня мотивации к занятиям. Метод: создание ситуации, позволяющей каждому проявить индивидуальность; создание атмосферы заинтересованности, ситуацию успеха..

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

РАЗДЕЛ 1
Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра

РАЗДЕЛ 2
Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями

РАЗДЕЛ 3
Основы здорового образа жизни студентов.

РАЗДЕЛ 4
Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры

РАЗДЕЛ 5
Методические и практические основы физического воспитания

РАЗДЕЛ 6
Спорт в системе физического воспитания

РАЗДЕЛ 7
Контроль и самоконтроль физического состояния

РАЗДЕЛ 8
Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

РАЗДЕЛ 9
Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)

РАЗДЕЛ 10
Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)

РАЗДЕЛ 11
Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков.

РАЗДЕЛ 12
Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и специфическому бегу баскетболиста.

РАЗДЕЛ 13
Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)

РАЗДЕЛ 1
Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)
Структура урока по л/а. Цели и задачи урока. ОРУ в подготовительной части урока, их последовательность, дозировка. Упражнения на месте и в движении. Упражнения с

предметами.

РАЗДЕЛ 14
Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры.

РАЗДЕЛ 15
Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)

РАЗДЕЛ 16
Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.

РАЗДЕЛ 17
ОФП

РАЗДЕЛ 18
Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

РАЗДЕЛ 19
Комплектование учебных групп. Особенности структуры занятий в специальной медицинской группе.