

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
 Должность: директор  
 Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55  
 Уникальный программный ключ:  
 1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

## Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.В.10.01

### Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление подготовки: 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ**

**Профиль: Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте**

Объем дисциплины: 9 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью освоения дисциплины является достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.
1.2	Задачами изучения дисциплины являются формирование: знаний: - уровней физической психофизиологической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; - основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; - основ физического здоровья человека; возможности укрепления здоровья человека; основных методов физического воспитания и самовоспитания. умений: - использовать принципы здорового образа жизни человека; применять основные методы физического воспитания и самовоспитания; - укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека; - развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. навыков: - использования принципов здорового образа жизни; опытом применения основных методов физического воспитания и самовоспитания; - укрепления своего физического здоровья; демонстрирует применение основных методов физического воспитания и самовоспитания; - навыками развития адаптационных резервов своего организма; навыками укрепления своего физического здоровья; готовностью к достижению оптимального уровня своего физического здоровья.
1.3	При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Код и наименование индикатора  
достижения компетенции

УК-7.1.	Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2.	Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	В форме ПП

	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.1	Спорт как социальное явление /Лк/	1	6	0
1.2	Правила проведения соревнований по легкой атлетике /Лк/	1	6	0
1.3	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике /Лк/	1	6	0
1.4	Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров) /Пр/	1	4	0
1.5	Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс) /Пр/	1	4	0
1.6	Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) /Пр/	1	4	0
1.7	Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета) /Пр/	1	4	0
	<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
2.1	ЗОЖ как социальное явление /Лк/	2	18	0
2.2	Специальные упражнения волейболиста, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом /Пр/	2	8	0
2.3	Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек, перемещений, выполнения передач, технике нападающего удара волейболиста /Пр/	2	8	0
	<b>Раздел 3. Спортивная гимнастика</b>			
3.1	ЗОЖ как социальное явление /Лк/	3	18	0
3.2	Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы /Пр/	3	16	0
3.3	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки /Пр/	3	20	0
3.4	Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения на гибкость в парах /Пр/	3	16	0
	<b>Раздел 4. Ритмическая и атлетическая гимнастики</b>			
4.1	Основные понятия и терминология настольного тенниса /Лк/	4	2	0
4.2	Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств /Лк/	4	16	0
4.3	Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка /Пр/	4	26	0
4.4	Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка /Пр/	4	26	0
	<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			
5.1	Спорт как социальное явление /Лк/	5	6	0
5.2	Правила проведения соревнований по легкой атлетике /Лк/	5	6	0
5.3	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике /Лк/	5	6	0
5.4	Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров) /Пр/	5	8	0
5.5	Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс) /Пр/	5	8	0
5.6	Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) /Пр/	5	8	0
5.7	Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета) /Пр/	5	10	0
	<b>Раздел 6. Волейбол</b>			
2.1	ЗОЖ как социальное явление /Лк/	6	18	0
2.2	Специальные упражнения волейболиста, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом /Пр/	6	20	0
2.3	Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек, перемещений, выполнения передач, технике нападающего удара волейболиста /Пр/	6	18	0