

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/практики

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Специальность/направление подготовки: 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Специализация/профиль: Магистральный транспорт

Объем дисциплины: 2 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью является формирование компетенций, указанных в п. 2. в части результатов обучения (знаний, умений, навыков).
1.2	Основной задачей освоения дисциплины для студента 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.

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.	Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки
УК-7.2.	Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)/практики

1 семестр

Развитие профессионально значимых качеств (оперативного мышления, функций внимания, общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Равномерный и переменный бег. Чередование ходьбы и бега. Обучение технике высокого и низкого старта. Прыжки в длину способом прогнувшись. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте.

Упражнения на оперативное мышление, функций внимания, на развитие общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции средствами легкой атлетики. ПЗ

Медико-теоретические сведения Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) в укреплении сердечно-сосудистой системы, формировании правильной осанки. Восстановление психосоматического здоровья студентов после перенесённых заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). Использование восстановительных средств в учебном процессе (сауна, самомассаж). Обучение технике метания мяча с места, с разбега. Изучение техники раздельной работы ног и рук. Выполнение подготовительных упражнений. Обучение технике спортивной ходьбы. Развитие физических качеств Используются упражнения, 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.

дуализм. ПЗ

Практические занятия Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений. Равномерный бег по пересеченной местности. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега. ПЗ

Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. Практические занятия. Упражнения на гибкость в парах. Силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах, с амортизаторами. Развитие физических качеств Используются упражнения направленного воздействия для формирования качеств внимания, оперативного мышления, скорости двигательной реакции. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением. ПЗ

Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Физические упражнения, применяемые при заболеваниях суставов. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Практические занятия Совершенствование техники прыжков в длину, техники метания мяча. Специальные силовые упражнения: многоскоки (“шаги”, “скачки”, прыжки на двух ногах), бег с сопротивлением, силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах. ПЗ

Применение вспомогательных средств на занятиях. Развитие физических качеств. Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки ПЗ

Специальная физическая подготовка волейболистов. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста. Техника выполнения перемещений волейболистов. Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. Техника выполнения подач сверху, снизу. Обучение и совершенствование технике нападающего удара. Комбинированные техники защиты и нападений. Воспитание специальных физических качеств волейболистов ПЗ

Укрепление сердечно-сосудистой системы с элементами фит-кросса. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (сколиоз 1-3 степени, плоскостопие и другие заболевания). Особенности личной гигиены пловцов. Спасение утопающих и оказание первой помощи. Противопоказания занятий лечебным плаванием. общеразвивающие и специальные упражнения пловцов. Плавание по элементам (с помощью рук, ног) способами на спине, брассом, кролем, дельфином. Плавание в полной координации способами на спине, брассом, кролем. Специально-физическая подготовка пловцов, специально-физические упражнения на берегу ПЗ

Ритмическая и атлетическая гимнастики. Предупреждение и устранение дефектов осанки. Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Релаксационная тренировка, аутогенная тренировка. Практические знания. Обучение технике выполнения ОРУ с различным спортивным инвентарем, под счет, под музыку. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. ПЗ

Подготовка зачету, / Ср./

Сдача зачета

2 семестр

Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Практические занятия. Упражнения с весом внешних предметов (гантели, диски разного веса, набивные мячи). Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. ПЗ

Краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств. Основные понятия и терминология настольного тенниса. Отработка технических приёмов игры в теннис: стойки (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя), способы передвижения: бесшажный, шаги, прыжки, рывки, способы держания ракетки: горизонтальная (европейская) и вертикальная (азиатская). ПЗ

Техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка. Специальная физическая подготовка теннисистов. Специальная

физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка. Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра ПЗ
Методологический аппарат физической культуры Лек.

Структура физической культуры и ее характеристика Лек.

Основные принципы физической культуры Лек.

Основные средства и методы физической культуры Лек.

Тема 5. Формы освоения ценностей физической культуры и их содержание Лек.

Тема 6. Методика воспитания быстроты и ловкости Лек.

Тема 7. Особенности методики воспитания силовых способностей Лек.

Тема 8. Методика воспитания гибкости и ее характеристика Лек.

Тема 9. Особенности методики воспитания выносливости Лек.

Подготовка к лекциям, зачету , / Ср./

Зачет по дисциплине