

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:

1e0c38dcc0aee73ceef1e5c09c1d5873fc7497bc8

## Аннотация рабочей программы дисциплины/практики

### Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность/направление подготовки: 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

### Специализация/профиль: Магистральный транспорт

Объем дисциплины: 9,11 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-7.3	Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--------	---

#### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)/практики

##### 1 Курс 1 семестр

###### Методологический аппарат физической культуры

1.1 Методологические основы физической культуры Лк

1.2 Структура физической культуры и ее характеристика Лк/ Пз

1.3 Основные принципы физической культуры Лк/ Пз

1.4 Основные средства и методы физической культуры Лк/ Пз

1.5 Формы освоения ценностей физической культуры и их содержание Лк/ Пз

1.6 Методика воспитания быстроты и ловкости

Лк/ Пз

1.7 Особенности методики воспитания силовых способностей Лк/ Пз

1.8 Методика воспитания гибкости и ее характеристика Лк/ Пз

1.9 Особенности методики воспитания выносливости Лк/ Пз

###### Подготовка к занятиям

Подготовка зачету. / Ср./

Зачет по дисциплине.

## **1 Курс 2 семестр**

### **Волейбол.**

2.1 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. Лк Пз

2.2 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста Лк Пз

2.3 Техника выполнения перемещений волейболистов. Лк Пз

2.4 Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. Лк Пз

2.5 Техника выполнения подач сверху, снизу. Лк Пз

2.6 Обучение и совершенствование технике нападающего удара. Лк Пз

### **Подготовка к занятиям**

Подготовка зачету. / Ср./

Зачет по дисциплине

## **2 Курс 3 семестр**

### **Спортивная гимнастика**

3.1 Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. Лк/ Пз

3.2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки Лк/ Пз

3.3 Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения на гибкость в парах Лк/ Пз

### **Ритмическая и атлетическая гимнастика.**

4.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки. Лк/ Пз

### **4.2 Медико-теоретические сведения**

Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом Лк/ Пз

4.3 Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Лк/ Пз

### **Настольный теннис**

5.1 Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств. Лк/ Пз

5.2 Основные понятия и терминология настольного тенниса Лк/ Пз

5.3 Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка. Лк/ Пз

### **Подготовка к занятиям**

Подготовка зачету. / Ср./

Зачет по дисциплине

## **2 курс 4 семестр**

6.1 Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой. Лк/Пз

6.2 Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции Лк/Пз

6.3 Развитие профессионально значимых физических качеств (общей выносливости, скоростной выносливости,

скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики. Лк/ПЗ

6.4 Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Лк/ПЗ

**Легкая атлетика.**

7.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров). Лк/ПЗ

7.2 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс). м

7.3 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) м

7.4 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета) м

71.5 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. м

Подготовка зачету. / Ср./

Зачет по дисциплине

**3 курс 5 семестр**

**Медико-теоретические сведения**

7.1 Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) в укреплении сердечно-сосудистой системы, формировании правильной осанки. Восстановление психосоматического здоровья студентов после перенесённых заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). Лк/Пз

7.2 Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений. Равномерный бег по учебному кругу. Лк/Пз

7.3 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Физические упражнения, применяемые при заболеваниях суставов. Лк/Пз

7.4 Применение вспомогательных средств на занятиях. Развитие физических качеств. Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. Лк/Пз

Подготовка зачету. / Ср./

Зачет по дисциплине

**3 курс 6 семестр**

7.5 Использование восстановительных средств в учебном процессе (сауна, самомассаж). Выполнение подготовительных упражнений. Освоение техники спортивной ходьбы. Развитие физических качеств. Упражнения 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. Упражнения на расслабление, специфические виды дыхания, психотропные техники в дыхании на мобилизацию и успокоение. - /Лк/Пз

7.6 Силовые упражнения с собственным весом тела, отягощением (не более 30 % от максимального) на тренажерах, с амортизаторами и фиксаторами движения. Развитие физических качеств в домашних условиях с использованием упр. с собственным весом тела. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением. - /Лк/Пз

7.7 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. - /Лк/Пз

7.8 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки - /Лк/Пз

Подготовка зачету. / Ср./

Зачет по дисциплине