

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: Б1.В.15.01
 1e0c38dcc0aee73cee1e5c11f5973f74971e8

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.В.15.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Направление подготовки: 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ
Профиль: Грузовые вагоны

Объем дисциплины: 2 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Целью является формирование компетенции, указанной в п. 2. в части представленной результатов обучения (знаний, умений, навыков).
Задачи данной дисциплины: 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.
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	
Знать:	
Уровень 1	взаимосвязи физической культуры с физиологией, педагогикой, психологией, философией, медициной, эргономикой, гигиеной; об обязательных для изучения модулях и разделах и возможности выбора «своего пути» ; о базовых родах деятельности и функциях реализуемых в них средствами физической культуры; о разнообразии и многокомпонентности ценностей физической культуры: социально значимые, профессионально значимые, индивидуально-личностные;
Уровень 2	социально-биологические основы физической культуры; методы оценки и коррекции телосложения; самоконтроля состояния здоровья и физического развития; самооценки специальной (профессиональной и спортивной) физической подготовленности; методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые во время занятий физической культурой и спортом
Уровень 3	основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (формы труда специалистов, режим труда и отдыха, динамику работоспособности; особенности психофизического воздействия на организм условий, характера различных видов профессионального труда по избранной специальности), динамику профессионального утомления для целенаправленного использования средств физической культуры испорта в целях профилактики и восстановления работоспособности действия поражающих факторов ЧС
Уметь:	
Уровень 1	управлять актами мышления, направленными на анализ и синтез движений осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД формировать и развивать навыки самодиагностики, самоанализу, коррекции; определять траекторию саморазвития и самообучения

Уровень 2	развивать на основе общефизической подготовки, знаний, умений и навыков психофизические качества необходимые для успешной профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального творческого долголетия
Уровень 3	владеть навыками целеположения (перспективные и ближайшие), самоопределения в физической культуре, формирование и осознание ведущих мотивов физкультурной деятельности проектировать модель профессиональной деятельности в соответствии с объективными условиями, индивидуальными особенностями, потребностями и мотивами на основе анализа условий профессиональной деятельности проектировать, моделировать пространство профессиональной деятельности на основе базовых и прикладных знаний и умений осваивать рекреативные, оздоровительные, профилактические, лечебные и другие технологии с целью освоения функций базовых родов деятельности
Владеть:	
Уровень 1	методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП)
Уровень 2	необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри профессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем
Уровень 3	методикой проектирования и моделирования пространства профессиональной деятельности, с учетом профессионально значимых психофизических качеств и динамикой профзаболеваний

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

	Раздел 1
1.1	Легкая атлетика. 1.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров). 1.2 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс). 1.3 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) 1.4 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета) 1.5 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. 1.6 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.
	Волейбол. 1.1 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. 1.2 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста 1.3 Техника выполнения перемещений волейболистов. 1.4 Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. 1.5 Техника выполнения подач сверху, снизу. 1.6 Обучение и совершенствование технике нападающего удара.
	Спортивная гимнастика 1.1 Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. 1.2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из

	профессиональной физической подготовки
	1.3 Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения на гибкость в парах
	Здоровый образ жизни
	Волейбол. 2.1 Волейбол специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка.
	2.2 Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра
	2.3 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста
	Воспитание силовой выносливости
	Ритмическая и атлетическая гимнастики. 2.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки.
	2.2 Медико-теоретические сведения. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом
	2.3 Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки.
	2.4 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
	Настольный теннис. 2.1 Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств.
	2.2 Основные понятия и терминология настольного тенниса
	2.3 Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка.
	Игровые виды спорта
	Волейбол. 3.1 Волейбол методика воспитания быстроты и ловкости классическими и игровыми формами
	3.2 Волейбол специальная физическая подготовка.
	3.3 Развитие стратегического мышления в процессе игры в волейбол
	Спорт как социальное явление
	Легкая атлетика. 3.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина кросс).
	3.2 Особенности методики воспитания выносливости
	3.3 Правила проведения соревнований по легкой атлетике
	3.4 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба)
	Раздел 2
2.1	Подготовка к практическим занятиям
2.2	Подготовка к зачету
2.3	Самостоятельная работа
	Зачет по дисциплине /3/