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:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5875fc7497bc8

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.В.07.01
Элективные курсы по физической культуре спорту

Направление подготовки: 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ
Профиль: Локомотивы

Объем дисциплины: 9 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью является формирование компетенций, указанных в п. 1.2. в части представленных в п. 1.3. результатов обучения (знаний, умений, навыков)
1.2	Задачи 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
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)	
ОК-13:владеет средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1 (базовый)	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; понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности; основы здорового образа жизни; методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание); простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и средства физической культуры для их направленной коррекции; методику составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с профессиональной, оздоровительной, рекреационной направленностью

Уровень 2 (продвинутый)	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 (высокий)	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 и спорта в целях профилактики и восстановления работоспособности
Уметь:	
Уровень 1 (базовый)	управлять актами мышления, направленными на анализ и синтез движений осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД формировать и развивать навыки самодиагностике, самоанализу, коррекции; определять траекторию саморазвития и самообучения
Уровень 2 (продвинутый)	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 (высокий)	владеть навыками целепологания (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 (базовый)	методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП)
Уровень 2 (продвинутый)	необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутрипрофессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем
Уровень 3 (высокий)	методикой проектирования и моделирования пространства профессиональной деятельности, с учетом профессиональнозначимых психофизических качеств и динамикойпрофзаболеваний

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	**Легкая атлетика.** 1.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров)./Лек
	1.2 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс). /Ср
	1.3 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба)
	1.4 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета) /Ср
	1.5 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. /Ср
	1.6 Правила проведения соревнований по легкой атлетике. /Ср
1.2	**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; с) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.)./Лек
	1.2 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста/Ср
	1.3 Техника выполнения перемещений волейболистов. /Ср
	1.4 Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу/Ср.
	1.5 Техника выполнения подач сверху, снизу. /Ср
	1.6 Обучение и совершенствование технике нападающего удара. /Ср
1.3	**Спортивная гимнастика** 1.1 Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы)./Лек.
	1.2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки /Ср
	1.3 Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения на гибкость в парах/Ср
2.1	**Волейбол** 2.1 Волейбол специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка.)./Лек
	2.2 Технико-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра
	2.3 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста/Ср
2.2	**Ритмическая и атлетическая гимнастики.** 2.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки. /Ср
	2.2 Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом)./Лек
	2.3 Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки.

	2.4 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. /Ср
2.3	**Настольный теннис** 2.1 Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств)./Лек.
	2.2 Основные понятия и терминология настольного тенниса/Ср
	2.3 Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка. /Ср
3.1	**Волейбол** 3.1 Волейбол методика воспитания быстроты и ловкости классическими и игровыми формами /Ср
	3.2 Волейбол специальная физическая подготовка. /Ср
	3.3 Развитие стратегического мышления в процессе игры в волейбол/Ср
3.2	**Легкая атлетика** 3.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина кросс). /Ср
	3.2 Особенности методики воспитания выносливости/Ср
	3.3 Правила проведения соревнований по легкой атлетике/Ср
	3.4Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) /Ср
2.1	Подготовка к лекционным занятиям
2.2	Подготовка к лабораторным занятиям
2.3.	Подготовка к зачету
	Итого