

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 16.07.2021 09:30:55
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Аннотация рабочей программы дисциплины

направление подготовки 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и
транспортных тоннелей

специализация "Управление техническим состоянием железнодорожного
пути"

Дисциплина: Б1.В.11.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Цели освоения дисциплины:

Цель 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).

Формируемые компетенции:

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

УК-7.3: Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения:

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы законодательства о физической культуре и спорте; основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности адаптационных резервов организма человека.

Уметь:

развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Владеть:

навыками развития адаптационных резервов своего организма; навыками укрепления своего физического здоровья; готовностью к достижению оптимального уровня своего физического здоровья.

Содержание дисциплины:

1.1 Легкая атлетика.

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

1.2 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс)./ПЗ

1.3 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) /ПЗ

1.4 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета)/ПЗ

1.5 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. /ПЗ

1.6 Правила проведения соревнований по легкой атлетике./ПЗ

Спорт как социальное явление\СРС

1.2 Волейбол.

1.1 Специальные упражнения волейболиста, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: на 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. /ПЗ

1.2 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста/ПЗ

1.3 Техника выполнения перемещений волейболистов. /ПЗ

1.4 Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. /ПЗ

1.5 Техника выполнения подач сверху, снизу. /ПЗ

1.6 Обучение и совершенствование технике нападающего удара. /ПЗ

Специальные упражнения волейболиста, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: на быстроту реакции

1.3 Спортивная гимнастика

1.1 Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. /ПЗ

1.2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки /ПЗ

1.3 Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения на гибкость в парах/ПЗ

ЗОЖ как социальное явление

2.1 Волейбол

2.1 Волейбол специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка./ПЗ

2.2 Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра/ПЗ

Волейбол специальная физическая подготовка/СРС

2.3 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболист /ПЗ

2.2 Ритмическая и атлетическая гимнастики.

2.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки. /ПЗ

2.2 Медико-теоретические сведения

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

2.3 Атлетическая гимнастика.. /ПЗ

2.4 Принципы и методы тренировки

2.5 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда./ПЗ

2.3 Настольный теннис

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

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

3.1 Волейбол

3.1 Волейбол методика воспитания быстроты и ловкости классическими и игровыми формами/ПЗ

3.2 Волейбол специальная физическая подготовка./ПЗ

3.3 Развитие стратегического мышления в процессе игры в волейбол/ПЗ

Волейбол методика воспитания быстроты/СРС

3.2 Легкая атлетика

3.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина кросс). /ПЗ

3.2 Особенности методики воспитания выносливости/ПЗ

3.3 Правила проведения соревнований по легкой атлетике/ПЗ

3.4 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба)/ПЗ

Особенности методики воспитания выносливости

Виды учебной работы: практические занятия, самостоятельная работа.

Используемые образовательные технологии: традиционные и инновационные.

Формы текущего контроля успеваемости: защита отчетов по практическим занятиям.

Формы промежуточной аттестации:

очная форма обучения: зачет(1, 2, 3, 4, 5, 6).

заочная форма обучения: зачет(1, 2, 3).

Трудоемкость дисциплины: 9 ЗЕ.