

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 Б1.О.05

### Физическая культура и спорт

**Направление подготовки:** 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ

**Профиль:** Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте

Объем дисциплины: 2 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности, достижение общей физической подготовленности.
1.2	Задачи: формирование 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)	
<b>УК-7.1 Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки.</b>	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>УК -7.1.1.</b>	Знает определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека.
<b>УК -7.1.2.</b>	Способен идентифицировать и анализировать социально-биологические и методические основы физического воспитания.
<b>УК -7.1.3.</b>	Владеет навыками укрепления здоровья, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки.
<b>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.</b>	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>УК -7.2.1.</b>	Знает основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности адаптационных резервов организма человека.
<b>УК -7.2.2.</b>	Способен выбрать способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья.
<b>УК -7.2.3.</b>	Владеет опытом 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)					
Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / курс	Часов	В форме III

1.1	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.	Практическое	1	5	0
1.2	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.	Практическое	1	5	0
1.3	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.	Практическое	1	5	0
1.4	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.	Практическое	1	5	0
1.5	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.	Практическое	1	5	0
1.6	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	Практическое	1	5	0

<b>1.7</b>	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	<b>Практическое</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
	Развитие физических качеств.	<b>СРС</b>	<b>1</b>	<b>1,75</b>	<b>0</b>
<b>1.8</b>	Укрепление сердечно-сосудистой системы с элементами фитнеса. 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	<b>Практическое</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
	Укрепление сердечно-сосудистой системы с элементами фитнеса.	<b>СРС</b>	<b>2</b>	<b>1,75</b>	<b>0</b>
<b>1.9</b>	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.	<b>Практическое</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>Раздел 2 Теоретическая подготовка</b>					
<b>2.1</b>	Методологический аппарат физической культуры	Лекция	2	2	0
<b>2.2</b>	Структура физической культуры и ее характеристика	Лекция	2	2	0
<b>2.3</b>	Основные принципы физической культуры	Лекция	2	2	0
<b>2.4</b>	Основные средства и методы физической культуры	Лекция	2	2	0
<b>2.5</b>	Тема 5. Формы освоения ценностей физической культуры и их содержание	Лекция	2	2	0
<b>2.6</b>	Тема 6. Методика воспитания быстроты и ловкости	Лекция	2	2	0
<b>2.7</b>	Тема 7. Особенности методики воспитания силовых способностей	Лекция	2	2	0
<b>2.8</b>	Тема 8. Методика воспитания гибкости и ее характеристика	Лекция	2	2	0
<b>2.9</b>	Тема 9. Особенности методики воспитания выносливости	Лекция	2	2	0
<b>Итого</b>		-	-	72	-