

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Попов Анатолий Николаевич

Должность: директор

Дата подписания: 17.05.2024 15:27:20

Уникальный программный ключ:

1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1df5873fc7497bc8

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.В.01.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»

Профиль: Учет, анализ и аудит на железнодорожном транспорте

Объем дисциплины: 328 академических часов.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Основной целью 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.
1.2	Задачами дисциплины является: Оздоровительные - укрепление физического и психического здоровья, гармоничное развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Образовательные - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки. Воспитательные - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.
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)
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)

Код занятия

Наименование разделов и тем /вид занятия/

Раздел 1. Легкая атлетика

- 1.1 Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте и др.; повторный и переменный бег; изучение техники бега с низкого старта /Пз
- 1.2 Самостоятельная работа
- 1.3 Зачет
- 1.4 Изучение техники бега с высокого старта; кроссовая подготовка; совершенствование техники эстафетного бега; сдача контрольных нормативов /Пз
- 1.5 Самостоятельная работа
- 1.6 Зачет

Раздел 2. Волейбол

- 2.1 Общая физическая подготовка.
Техническая подготовка: обучение основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования). /Пз
- 2.2 Самостоятельная работа
- 2.3 Зачет

- 2.4 Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия); тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия).
Игровая подготовка: (подвижные игры, игра по упрощенным правилам, двухсторонняя игра). /Лекция
- 2.5 Самостоятельная работа
- 2.6 Зачет

Раздел 3. Атлетическая гимнастика

- 3.1 Основы методики тренировки в атлетической гимнастике.
Общая физическая подготовка: комплексы гимнастических упражнений, а также упражнений, выполняемых со штангой, гантелями, на тренажерах, способствующие разностороннему физическому развитию и развитию основных мышечных групп./Пз
- 3.2 Самостоятельная работа
- 3.4 Зачет
- 3.5 Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения соревновательных упражнений силового троеборья (пауэрлифтинга) – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга.
Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие статической выносливости, силовой выносливости, координационных способностей./Пз
- 3.6 Самостоятельная работа
- 3.7 Зачет