

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 13.02.2023 09:15:45

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032614fed1913873a4ce0ca5

## Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.В.12.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»

### Профиль: Учет, анализ и аудит на железнодорожном транспорте

Объем дисциплины: 9 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
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.
Задачами дисциплины является: <b>Оздоровительные</b> - укрепление физического и психического здоровья, гармоническое развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. <b>Образовательные</b> - 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. <b>Воспитательные</b> - 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.
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>ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	- основы техники безопасности и основы личной гигиены на занятиях различными видами двигательной активности.
Уровень 2	- методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание)
Уровень 3	- как рационально адаптировать средства ФК к индивидуальным особенностям организма, условиям труда, отдыха.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	- осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД.
Уровень 2	- выполнять изучаемые двигательные действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.) и
Уровень 3	- составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность с учетом различных условий (подбор физических упражнений для разминки, утренней гимнастики, производственной гимнастики, ЛФК).
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- системой физических упражнений и техникой их выполнения на среднем уровне.

Уровень 2	- физкультурно-оздоровительными технологиями для организации самостоятельных занятий по физической культуре; - системой физических упражнений и техникой их выполнения на среднем уровне.
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### Раздел 1. Легкая атлетика

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой.

Обучение техники бега на короткие и длинные дистанции:

- 1) специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте и др.;
- 2) повторный и переменный бег;
- 3) изучение техники бега с низкого старта;
- 4) изучение техники бега с высокого старта;
- 5) кроссовая подготовка;
- 6) совершенствование техники эстафетного бега;
- 7) сдача контрольных нормативов. /Лекция

#### Раздел 2. Волейбол

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу.

Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу - составление календаря соревнований, проведение жеребьевки, жесты судьи. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.

1. Общая физическая подготовка.
2. Техническая подготовка: обучение основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования).
3. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия); тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия).
4. Игровая подготовка: (подвижные игры, игра по упрощенным правилам, двухсторонняя игра). /Лекция

#### Раздел 3. Атлетическая гимнастика

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы.

Основы методики тренировки в атлетической гимнастике.

1. Общая физическая подготовка: комплексы гимнастических упражнений, а также упражнений, выполняемых со штангой, гантелями, на тренажерах, способствующие разностороннему физическому развитию и развитию основных мышечных групп.
2. Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения соревновательных упражнений силового троеборья (пауэрлифтинга) – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие статической выносливости, силовой выносливости, координационных способностей. /Лекция

#### Раздел 4.

Самостоятельная работа

Зачет

Самостоятельная работа

Зачет

Самостоятельная работа

Зачет