

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
 Должность: Директор филиала
 Дата подписания: 10.05.2021 19:16:09
 Уникальный программный ключ:
 750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.В.12.01

Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Общая физическая подготовка

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»

Профиль: Учет, анализ и аудит на железнодорожном транспорте

Объем дисциплины:

0 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	
2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	- понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); - методы оценивания уровня двигательной активности.
Уровень 2	- фактический материал лекционного курса; - антропометрические методы для оценки физического развития человека.
Уровень 3	- фактический материал лекционного курса; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
Уметь:	
Уровень 1	- устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом материале; - осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни.
Уровень 2	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму.
Уровень 3	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма.
Владеть:	
Уровень 1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Уровень 2	- методиками диагностирования профессионально-значимых и социально-психологических качеств личности
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности при выполнении профессиональных видов работ.
В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен	
Знать:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	
Уметь:	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и физической культуры;	
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	
Владеть:	
- приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке);	
- методиками и методами самодиагностики, самооценки.	

4. 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. /Пр/

Обучение технике 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. /Пр/

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Развитие профессионально значимых физических качеств (общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики. /Пр/

Профессионально-прикладная физическая подготовка: используются легкоатлетические упражнения, имеющие большое прикладное значение, что определяет, во-первых, характерную направленность легкой атлетики, заключающуюся в использовании бега на короткие (для воспитания быстроты), средние (скоростная выносливость) и длинные дистанции (общая выносливость), прыжки из различных положений (скоростно-силовая подготовленность).

Сдача контрольных нормативов /Пр/

Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. /Пр/

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:

- 1) совершенствование техники барьерного бега, эстафетного бега, бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега (выполнение стартов из различных положений: стоя, падая вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа, толчковая нога согнута и др.;
- 2) специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте.
- 3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах).
- 4) выполнение упражнений на координацию движений рук и ног, прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему».

Сдача контрольных нормативов /Пр/

Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений (ходьба - спортивная ходьба, бег окрестным шагом - обычный бег - прыжки «лягушка» - семенящий бег и т.п.); переменный бег по прямой, квадрату, диагоналям квадрата («трусцой») максимально быстро - медленно - средней интенсивности); челночный бег с переноской 2-3 предметов; прыжковые упражнения, упражнения на развитие мышц пресса, спины, верхнего плечевого пояса и др. Сдача контрольных нормативов. /Пр/

Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. /Пр/

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:

- 1) кроссовая подготовка;
- 2) совершенствование спринтерского бега (специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, многоскоки). Спринт 3-5 x 30-40 м. Бег с сопротивлением (в парах, с амортизаторами). /Пр/

Профессионально-прикладная физическая подготовка: упражнения для развития концентрации внимания: выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов; бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя; упражнения на оперативное мышление: эстафеты с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий, ведением, переноской мячей).

Сдача контрольных нормативов. /Пр/

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. /Пр/

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).
5. Сдача контрольных нормативов. /Пр/

Раздел 3. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 4. Контактные часы

Зачет /К/

Раздел 5. Плавание

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Краткие сведения о влиянии плавания на организм человека.

Особенности личной гигиены пловцов. Спасение утопающих и оказание первой помощи.

Основы техники плавания способами на спине, брасс, кроль, дельфин.

Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.

/Пр/

1. Изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания: 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.

2. Обучение технике выполнения стартов и поворотов: стартов с тумбочки и из воды; открытого и закрытого поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине.

3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп.

4. Сдача контрольных нормативов./Пр/

Раздел 6. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 7. Контактные часы

Зачет /К/

Раздел 8. Баскетбол

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

История возникновения и развития баскетбола. Основы сведения о баскетболе.

Гигиена занятий физическими упражнениями. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу.

Оборудование мест для занятий баскетболом: инвентарь и уход за ним.

/Пр/

1. Общая физическая подготовка.

2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести, ориентировки).

3. Изучение и совершенствование техники передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановка.

4. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: ловля мяча, передача, ведение, бросок в корзину, финты, подбор, заслон, сочетание технических приемов.

5. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия.

6. Игровая подготовка. Участие в соревнованиях и играх. Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: виды физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, быстроты простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости.

8. Сдача контрольных нормативов./Пр/

Раздел 9. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 10. Контактные часы

Зачет /К/

Раздел 11. Мини-футбол

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

История возникновения и развития мини-футбола.

Правила, организация и проведение соревнований по мини-футболу./Пр/

1. Общая физическая подготовка.

2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости).

3. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: удары по мячу, остановки мяча, ведение и обводки с помощью финтов, вбрасывания, отбор мяча, подкат сзади, сбоку и спереди.

4. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости.

6. Сдача контрольных нормативов./Пр/

Раздел 12. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 13. Контактные часы

Зачет /К/

Раздел 14. Настольный теннис

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

История возникновения и развития настольного тенниса.

Инвентарь и оборудование, применяемые в настольном теннисе.

Терминология и основные правила соревнований./Пр/

1. Общая физическая подготовка.

2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и развитие физических способностей, обеспечивающих эффект игровой деятельности (прыгучести, мощности ударов, скоростных способностей).

3. Изучение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки, основные способы передвижения теннисистов, подрезка слева и справа, накаты и контрудары справа и слева, удары по свече, топ- спин, подачи слева, и справа подрезкой и накатом, боковые вращения, совершенствование перекруток и приемов ударов.

4. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия.

5. Сдача контрольных нормативов./Пр/

Раздел 15. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 16. Контактные часы

Зачет /К/

Раздел 17. 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./Пр/

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.

4. Сдача контрольных нормативов./Пр/

Раздел 18. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 19. Контактные часы

Зачет /К/