

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Гаранин Максим Алексеевич
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 23.05.2020 18:00:54
 Уникальный программный ключ:
 09f9c0855a13fb1cc9fc841ffccb251a28eca6f4

Аннотация рабочей программы дисциплины/практики

Б1.В.15.01. Элективные курсы по физической культуре и спорту Специальная медицинская группа
Специальность/направление подготовки: 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ
Специализация/профиль: Грузовые вагоны

1. Цели освоения дисциплины(модуля)/практики

Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)\ практики

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

Индикатор	УК-7.1. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор	УК-7.2. Выбирает здоровые сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни

3. В результате освоения дисциплины (модуля)/практики обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.2	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.3	- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.2	Уметь:
3.2.1	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и физической культуры;
3.2.2	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3.2.3	- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
3.3	Владеть:
3.3.1	- приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
3.3.2	- 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);
3.3.3	- методиками и методами самодиагностики, самооценки.
3.3.4	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)/практики

Наименование разделов

Раздел 1. Легкая атлетика

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой.

/Пр/

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

/Пр/

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).

/Пр/

<p>Теоретические сведения</p> <p>Организация и проведение массовых соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Средства физической культуры, используемые при заболевании органов дыхания. Практические занятия</p> <p>Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений.</p> <p>Равномерный бег по пересеченной местности. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Медико-теоретические сведения</p> <p>Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов.</p> <p>Практические занятия. Упражнения на гибкость в парах. Силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах, с амортизаторами. Развитие физических качеств</p> <p>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.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Теоретические сведения</p> <p>Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Физические упражнения, применяемые при заболеваниях суставов. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Практические занятия</p> <p>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.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Медико-теоретические сведения</p> <p>Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>Применение вспомогательных средств на занятиях.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики.</p> <p>/Пр/</p>
<p>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. /Пр/</p>
<p>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. /Пр/</p>
<p>Раздел 2. Плавание</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Краткие сведения о влиянии плавания на организм человека.</p> <p>Особенности личной гигиены пловцов. Спасение утопающих и оказание первой помощи.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Основы техники плавания способами на спине, брасс, кроль, дельфин. /Пр/</p>
<p>Раздел 3. Самостоятельная работа</p>
<p>Подготовка к зачету /Ср/</p>
<p>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</p>
<p>Зачет /К/</p>
<p>Раздел 5. Плавание</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Краткие сведения о влиянии плавания на организм человека.</p> <p>Особенности личной гигиены пловцов. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.</p> <p>/Пр/</p>

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп.</p> <p>4. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>/Пр/</p>
Раздел 6. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 7. Контактные часы на аттестацию
Зачет /К/
Раздел 8. Гимнастика ритмическая
<p>Теоретические сведения</p> <p>Ритмическая и атлетическая гимнастики. Влияние занятий ритмической и атлетической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Медико-теоретические сведения</p> <p>Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка, аутогенная тренировка). Практические знания. Выполнение ОРУ с различными предметами, под музыку. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз</p> <p>/Пр/</p>
<p>Теоретические сведения</p> <p>Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой</p> <p>/Пр/</p>
<p>Медико-теоретические сведения</p> <p>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда</p> <p>/Пр/</p>
Раздел 9. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 10. Контактные часы на аттестацию
Зачет /К/
Раздел 11. Настольный теннис
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>История возникновения и развития настольного тенниса.</p> <p>Инвентарь и оборудование, применяемые в настольном теннисе.</p> <p>Терминология и основные правила соревнований.</p> <p>/Пр/</p>
<p>1. Общая физическая подготовка.</p> <p>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).</p> <p>/Пр/</p>
Раздел 12. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 13. Контактные часы на аттестацию
Зачет /К/
Раздел 14. Атлетическая гимнастика
<p>Практические занятия. Упражнения с весом внешних предметов (гантели, диски разного веса, набивные мячи). Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. /Пр/</p>
Раздел 15. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 16. Контактные часы на аттестацию
Зачет /К/

Раздел 17. Настольный теннис
1. 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. 3. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия. 4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/
Раздел 18. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 19. Контактные часы на аттестацию
Зачет /К/

Трудоёмкость: 0 ЗЕ.