

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.В.12.01
Элективные курсы по физической культуре и спорту Специальная медицинская группа
Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»
Профиль: Учет, анализ и аудит на железнодорожном транспорте

Объем дисциплины: **0 ЗЕТ**

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для проектирования программ здоровьесбережению.
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-психологическ
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	
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 простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3.2.2	- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
3.2.3	- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
3.2.4	- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
3.2.5	- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
3.2.6	- подготовки к профессиональной деятельности;
3.2.7	- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
3.3	Владеть:

- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ;

- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

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/

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/

Теоретические сведения

Организация и проведение массовых соревнований по легкой атлетике.

Средства физической культуры, используемые при заболевании органов дыхания. 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./Пр/

Медико-теоретические сведения

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. 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./Пр/

Теоретические сведения

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./Пр/

Медико-теоретические сведения

Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

Применение вспомогательных средств на занятиях.

Развитие физических качеств.

Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы./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/

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/

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/

Раздел 2. 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./Пр/

Основы техники плавания способами на спине, брасс, кроль, дельфин. /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. 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. Гимнастика ритмическая

Теоретические сведения

Ритмическая и атлетическая гимнастики. Влияние занятий ритмической и атлетической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки./Пр/

Медико-теоретические сведения

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/Пр/

Теоретические сведения

Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой/Пр/

Медико-теоретические сведения

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда/Пр/

Раздел 9. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 10. Контактные часы

Зачет /К/

Раздел 11. 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)./Пр/

Раздел 12. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 13. Контактные часы

Зачет /К/

Раздел 14. Атлетическая гимнастика

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/

Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. /Пр/

Раздел 15. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 16. 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. /Пр/

Зачет /К/

Сдача контрольных нормативов./Пр/

Раздел 17. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 18. Контактные часы

Зачет /К/