

Документ подписан в электронной форме
 Информация о владельце:
 ФИО: Гарант Максим Александрович
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 10.06.2020 12:36:50
 Уникальный программный ключ:
 09f9c0855a13fb1cc9fc841ffc0251a28eca6f4

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.В.13.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Элективные курсы по физической культуре и спорту Профессионально - прикладная физическая подготовка

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»

Профиль: Экономика предприятий железнодорожного транспорта

Объем дисциплины: **0 ЗЕТ**

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности; достижение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, 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.
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	- теоретические основы профессионально-прикладной физической культуры, основных задач и средств формирования и совершенствования профессионально значимых физических и психологических качеств и прикладных навыков;
3.1.3	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.4	- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.2 Уметь:	
3.2.1	- развивать на основе общефизической подготовки, знаний, умений и навыков психофизические качества необходимые для успешной профессиональной деятельности;
3.2.2	- методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства физической культуры для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального творческого долголетия;

3.2.3	- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для формирования устойчивости функциональных систем организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды.
3.3 Владеть:	
3.3.1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
3.3.2	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности при выполнении профессиональных видов работ;
3.3.3	- 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/

Формирование общей выносливости 1) Медленный длительный бег при ЧСС 130 – 150 уд/мин.

2) Темповый кроссовый бег от 20 до 40 мин при ЧСС 160 – 180 уд/мин. 3) Фартлек («игра скоростей») от 30 мин до 60 при ЧСС 130 – 180 уд/мин. Равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью 4) сдача контрольных нормативов. /Пр/

Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых физических качеств (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.

Основные информативные показатели для построения конкретных методик физкультурной оптимизации профессиональной деятельности. /Пр/

Развитие способности дозировать силовые напряжения: 1) Прыжки вверх, в длину, с места на заданное расстояние; 2) Броски набивных мячей на заданное расстояние; 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/

Формирование статической выносливости и устойчивости к гиподинамии: 1) кроссовая подготовка;

2) специальные динамические упражнения: метание веса от 0,5 до 10 кг; прыжки с преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол; прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах; запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см толчком голенистопопов, т.е. не стигая ног в коленях. Сериями по 23-30 прыжков подряд; многоскоки; серийные прыжки с подтягиванием коленей к груди. /Пр/

Развитие концентрации внимания: 1) выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов; бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя; 2) 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). 3) Сдача контрольных нормативов. /Пр/

Раздел 2. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Развитие скоростно-силовых качеств

Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Потенциал игровых видов спорта в формировании профессионально значимых качеств специалистов транспортной отрасли. /Пр/

Развитие скоростно-силовых качеств; быстроты реакции на движущийся объект, быстроты реакции выбора: 1) быстрота реакции – игровые упражнения; упражнения, способствующие сокращению времени сложных двигательных реакций, старты в движении (выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования; быстрота стартового разгона – упражнения длительностью до 3 с (15– 20 м), выполняемые только с максимальной скоростью; быстрого торможения – скоростные эстафеты. 2) Сдача контрольных нормативов. /Пр/

Раздел 3. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 4. Контактные часы

Зачет /К/

Раздел 5. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Развитие координационных способностей

Теоретические сведения (вводная часть занятия): Инструктаж по технике безопасности. Особенности динамики работоспособности специалистов, химические, биологические и физические факторы, обуславливающие профессиональные вредности. /Пр/

Развитие координационных способностей: усложнение действий добавочными движениями и комбинирование их в непривычных сочетаниях; введение дополнительных объектов действия и сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий; изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения; варьирование условий выполнения упражнения. /Пр/

Сдача контрольных нормативов /Пр/

Раздел 6. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 7. Контактные часы

Зачет /К/

Раздел 8. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Комплексная программа 1

Теоретические сведения (вводная часть занятия): Инструктаж по технике безопасности. Профилактические программы формирования устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов производственной среды. /Пр/

Комплексная программа тренировочных воздействий на профессионально важные функции студентов железнодорожного вуза: 1) Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра. 2) Профессионально-прикладная физическая подготовка: виды физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. 3) Сдача контрольных нормативов. /Пр/

Раздел 9. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 10. Контактные часы

Зачет /К/

Раздел 11. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола) Комплексная программа 2

Теоретические сведения (вводная часть занятия): инструктаж по технике безопасности. Контроль изменений в мышечно- двигательных ощущениях и психомоторике, изменений в моторной памяти. /Пр/

Комплексная программа тренировочных воздействий на профессионально важные функции студентов железнодорожного вуза: 1) развитие специальной выносливости: игровой метод: а) игра, разделенная на 6 таймов по 15 мин.; после первого тайма игроки отдыхают 5 мин., после второго — снова пять, после третьего — пятнадцать, после четвертого и пятого — по пять, а затем интервалы отдыха сокращают (кроме интервала между третьим и четвертым таймами, он стабилен – 10–15 мин.); б) игровые упражнения с мячом (2х2; 3х3; 4х4 и т. п.).

2) развитие качеств внимания (объем, концентрация переключение), 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. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей

Теоретические сведения (вводная часть занятия): 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. Основные базовые упражнения /Пр/

Создание необходимой базы для дальнейшего роста мышечной массы и силовых показателей: 1) базовые упражнения (60–75 %), дополняемые изолирующими упражнениями (25–40 %). В течение семестра выполняются три комплекса

упражнений, которые чередуются (Комплекс 1 (ноги-плечи); Комплекс 2 (грудь-бицепс); Комплекс 3 (спина-трицепс). 2) сдача контрольных нормативов. /Пр/

Раздел 15. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 16. Контактные часы

Зачет /К/

Раздел 17. Атлетическая гимнастика. Проектирование и освоение комплексов упражнений с учетом особенностей профессиональной деятельности

Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности.

Основы методики тренировки в атлетической гимнастике (метод статических и динамических усилий, предельных и около предельных отягощений, сплит-тренировка, круговая тренировка). /Пр/

Проектирование и освоение комплексов упражнений с учетом особенностей профессиональной деятельности, типов телосложений и личных предпочтений студентов в направленности занятий: 1) Для каждого типа телосложения предлагается 2 примерных комплекса упражнений, которые адаптируются в соответствии с целевыми установками обучающихся: Экторморф (комплекс 1 (ноги-грудь-плечи), комплекс 2 (спина- бицепс-трицепс); Мезоморф (комплекс 1 (ноги-грудь-плечи); комплекс 2 (спина-бицепс-трицепс); Эндоморф (комплекс 1 (ноги-грудь-плечи), комплекс 2 (спина-бицепс-трицепс). 2) Сдача контрольных нормативов. /Пр/

Раздел 18. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 19. Контактные часы

Зачет /К/