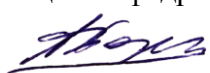


МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра УПК
Заведующий кафедрой УПК


20 мая 2019 г. А.В. Борисов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮИ


21 мая 2019 г. Н.А. Духно

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Постол Ольга Львовна, к.п.н., доцент

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Специальность:	40.05.03 – Судебная экспертиза
Специализация:	Инженерно-технические экспертизы
Квалификация выпускника:	Судебный эксперт
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2017

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 7 20 мая 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.Ю. Филиппова	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
---	--

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью элективных курсов по физической культуре и спорту является:

- формирование общекультурных компетенций: ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области баскетбола, ОФП и специальной медицинской группы, а также практических умений и навыков са-мозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности;

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития и волевых качеств студентов.

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, физической и психологической го-товности студентов к успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий, умелому применению физической силы, бое-вых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности;

- приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре;

- формирование двигательных умений и навыков са-мозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности.

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;

- формирование необходимых интеллектуальных и про-фессионально-психологических качеств личности (смелость, решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие).

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к блоку 1 и входит в его вариативную часть.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-9	способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни
------	---

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

328 ак. ч.

5. Образовательные технологии

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе учебно-тренировочных и методико-практических занятий..

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

РАЗДЕЛ 1

Методико-практические занятия

Баскетбол как вид спорта и часть физической культуры
Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в баскетболе. Методические принципы построения основной части занятия.

Тестирование, подготовка реферата

РАЗДЕЛ 2

Методико-практические занятия

Занятие по баскетболу. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Страховка. Правила поведения в игровом зале. Требования к спортивной форме и спортивной обуви.

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

РАЗДЕЛ 3

Учебно-тренировочные занятия

Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.

Зачет

РАЗДЕЛ 5

Методико-практические занятия

Контроль самочувствия. Основные методы формирования двигательных навыков в баскетболе.

Тестирование, подготовка реферата

РАЗДЕЛ 6

Методико-практические занятия

Целостный и расчлененный методы. Практическое воспроизведение. Ошибки и пути их исправления. Основы техники ведения, выбивания, бросков мяча.

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

РАЗДЕЛ 7

Учебно-тренировочные занятия

Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.

РАЗДЕЛ 9

Методико-практические занятия

Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

РАЗДЕЛ 10

Методико-практические занятия

Специальные упражнения в баскетболе. Биомеханические особенности в баскетболе.

РАЗДЕЛ 11

Учебно-тренировочные занятия

Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту. Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание.

РАЗДЕЛ 12

Методико-практические занятия

Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы,

программы, формулы и др.).

РАЗДЕЛ 13

Методико-практические занятия

Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

РАЗДЕЛ 14

Учебно-тренировочные занятия

Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту. Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.

РАЗДЕЛ 15

Методико-практические занятия

Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Тестирование, подготовка реферата

РАЗДЕЛ 16

Методико-практические занятия

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания физических качеств. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха. Тренировка как многосторонний процесс подготовки баскетболистов.

РАЗДЕЛ 17

Учебно-тренировочные занятия

Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов – ловля, передача, броски,

ведение на точность, быстроту. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.

РАЗДЕЛ 19

Методико-практические занятия

Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу.

Тестирование, подготовка реферата

РАЗДЕЛ 20

Методико-практические занятия

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании.

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

РАЗДЕЛ 21

Учебно-тренировочные занятия

Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.

РАЗДЕЛ 23

Методико-практические занятия

Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).

Тестирование, подготовка реферата

РАЗДЕЛ 24

Методико-практические занятия

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях по

баскетболу.

РАЗДЕЛ 25

Учебно-тренировочные занятия

Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.

РАЗДЕЛ 27

Методико-практические занятия

Правила соревнований по баскетболу. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Тестирование, подготовка реферата

РАЗДЕЛ 28

Методико-практические занятия

Правила соревнований по баскетболу. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

РАЗДЕЛ 29

Учебно-тренировочные занятия

Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.