

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ТПиОТД
Заведующий кафедрой ТПиОТД


Е.Н. Рудакова
20 мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮИ


Н.А. Духно
21 мая 2019 г.

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:	<u>38.05.02 – Таможенное дело</u>
Специализация:	<u>Международное таможенное сотрудничество</u>
Квалификация выпускника:	<u>Специалист таможенного дела</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2016</u>

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 7 20 мая 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии</p> <p style="text-align: center;"> М.Ю. Филиппова</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой</p> <p style="text-align: center;"> Ф.Р. Сибгатулина</p>
---	--

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 самозащиты 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 готовности студентов к успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий, умелому применению физической силы, боевых 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 самозащиты 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 профессионально-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-10	готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------	---

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

328 ак. ч.

5. Образовательные технологии

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. К числу интерактивных форм проведения занятий относятся: методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия..

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

РАЗДЕЛ 1

Методико-практические занятия. Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры

Тестирование, подготовка реферата

Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в легкой атлетике. Методические принципы построения основной части занятия. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Страховка. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви.

РАЗДЕЛ 2

Методико-практические занятия

Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях

Целостный и расчлененный методы. Практическое воспроизведение. Ошибки и пути их исправления

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. Специальные беговые упражнения в легкой атлетике. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения. Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противоборства с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.

Зачёт

РАЗДЕЛ 5

Методико-практические занятия

Контроль самочувствия. Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.

Тестирование, подготовка реферата

РАЗДЕЛ 6

Методико-практические занятия

Целостный и расчлененный методы. Практическое воспроизведение. Ошибки и пути их исправления.

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

РАЗДЕЛ 7

Учебно-тренировочные занятия

Специальные беговые упражнения в легкой атлетике. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения. Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости. Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости, координации и быстроты движений. Техника и методика обучения. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.

РАЗДЕЛ 9

Методико-практические занятия

Цель спортивных метаний. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз.

РАЗДЕЛ 10

Методико-практические занятия

Цель легкоатлетических прыжков. Виды прыжков. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.

РАЗДЕЛ 11

Учебно-тренировочные занятия

Тема: Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Специальные упражнения для освоения

техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.). Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противоборства с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.

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 противоборства с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.

РАЗДЕЛ 15

Методико-практические занятия

Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха.

Тестирование, подготовка реферата

РАЗДЕЛ 16

Методико-практические занятия

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике. Виды и факторы отбора.

Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

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

Тестирование, подготовка реферата

Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.

РАЗДЕЛ 20

Методико-практические занятия

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании.

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

Тестирование, подготовка реферата

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

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

Тестирование, подготовка реферата

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

РАЗДЕЛ 28

Методико-практические занятия

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.).

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