


**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.

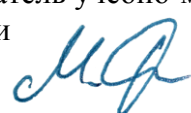

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

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 компетентного 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. Баскетбол как вид спорта и часть физической культуры

Тестирование, подготовка реферата

Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в баскетболе. Методические принципы построения основной части занятия

##### **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. 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

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

Тестирование, подготовка реферата

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

## 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 противоборства 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 противоборства с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов