

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

Кафедра            «Физическая культура ИУИТ»

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Специальность:	<u>40.05.02 – Правоохранительная деятельность</u>
Специализация:	<u>Административная деятельность</u>
Квалификация выпускника:	<u>Юрист</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2019</u>

## 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 легкой атлетики, ОФП и специальной медицинской группы;
- 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 "Дисциплины (модули)" 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:

УК-7	Способен 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 учебно-тренировочных и методико-практических занятий..

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

##### **РАЗДЕЛ 1**

Методико-практические занятия

Тестирование, подготовка доклада

Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры

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 противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.

Зачет

##### **РАЗДЕЛ 5**

Методико-практические занятия

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

Тестирование, подготовка доклада

## РАЗДЕЛ 6

Методико-практические занятия

Основы техники спортивной ходьбы и бега.

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

Основы техники метаний.

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

Характеристика фаз.

## РАЗДЕЛ 10

Методико-практические занятия

Основы техники прыжков.

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. Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой. 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 доклада

## 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. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей. 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 легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.

Тестирование, подготовка доклада

## 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 доклада

## РАЗДЕЛ 24

### Методико-практические занятия

## Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

### 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

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

Тестирование, подготовка доклада

### РАЗДЕЛ 28

#### Методико-практические занятия

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

## 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.