

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Авторы: старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки Удалова Е.П., преподаватель кафедры физической и специальной подготовки Кокурина Е.Н.;

Код и наименование направления подготовки, профиля:

38.03.01 "Экономика», профиль " Финансы и кредит "

Квалификация (степень) выпускника: "бакалавр"

Форма обучения: очная, заочная

Цель освоения дисциплины:

Формировать способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) и способность собрать и проанализировать исходные данные, необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов (ПК-1).

План курса:

Тема 1. Легкая атлетика.

Теоретические сведения о легкой атлетике.

Бег на короткие дистанции (30 м-девушки, 60 м-юноши).

Бег на дистанции 200 м-девушки, юноши.

Бег на длинные дистанции 1000 м, 2000 м-девушки, 1500 м, 3000 м-юноши. Обучение правильному равномерному распределению сил по дистанции.

Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование.

Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м):

бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.

Техника: высокий старт, стартовое ускорение; бег на дистанции, финиширование, бег по пересеченной местности.

Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности).

Тренировка: равномерный бег на местности малой и средней интенсивности для юношей – 2000-3000м, для девушек – 1000-2000м.

Техника бега по твердому, мягкому и скользкому грунту.

Тренировка: переменный бег на местности малой и средней интенсивности. Юноши – 2000-3000м, девушки – 1000-2000м.

Тема 2. Общефизическая подготовка (ОФП).

Развитие силовых качеств.

Подтягивания, отжимания, упражнения на пресс: - поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамье

при закрепленных ногах;

- поднимание ног в положении лёжа на наклонной доске.

Развитие общей выносливости.

Равномерный бег умеренной интенсивности 45-50% от максимальной (5-6 мин.) в чередовании с ходьбой (3-4 км). Развитие скоростно-силовых качеств.

Повторный бег на коротких отрезках сериями, беговые и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки на одной ноге, на двух, выпрыгивания, скакалка) – 2-3 серии по 20-30 метров.

Прыжок в длину с места. Тройной прыжок в длину с места Техника выполнения.

Развитие скоростной выносливости.

Переменный бег по дистанции с изменением темпа. Повторный бег на коротких (50-60 м) и средних (200-300 м) отрезках сериями по 3-4 повторения.

Тема 3. Спортивные игры.

3.1. Баскетбол

Теоретические сведения.

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке.

Учебная игра.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра.

3.2. Волейбол

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра.

Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании.

Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра.

Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи.

Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар.

Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий.

3.3. Мини-футбол.

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча. Ознакомление с основными правилами игры в мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате.

Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба.

Двусторонняя игра.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия.

Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра.

3.4. Бадминтон.

Теоретические сведения.

Обучение удару открытой стороной ракетки (удар сверху) и нападающему удару “смеш”. Обучение ударам сбоку, у сетки. Обучение подачам и перемещениям на площадке. Обучение технико-тактическим действиям игры в одиночке и в паре.

Игровая практика, участие в мини-турнире.

3.5. Настольный теннис.

Теоретические сведения.

Обучение игровой стойке и технике простейших элементов: “тычек” или “толчок”, “блок”, “откидка”.

Обучение технике подач и ударов “накатом”. Обучение технике ударов и подач “накатом” справа.

Обучение технике “топ-спин”. Обучение технике ударов по “свечам”.

Тема 4. Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши).

Теоретические сведения.

Техника основных танцевальных шагов (без движения рук, с движением рук). Упражнения на все группы мышц. Стретчинг. Степ-аэробика.

Движения танцевального комплекса, укрепление мышц спины, груди, рук, голени и пресса. Шейпинг.

Комплексы с применением отягощений, укрепление мышц туловища, ног и рук. Комплексы с применением степ – платформы.

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы.

Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.
6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз.

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодич, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Становая тяга.
3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги.
4. Динамические выпады со штангой на плечах.
5. Подъем ягодич в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз.

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

Комплекс упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Примерный комплекс упражнений:

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине;
2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине;
3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне;
4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком;
5. Жим штанги широким хватом в положении сидя;
6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;
7. Приседание со штангой на плечах;
8. Поднимание на носки, расположенные на брус, со штангой на плечах;
9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;
10. Разгибание рук со штангой (французский жим).

Тема 5. Контрольные тесты

Уровень освоения учебной дисциплины студентами через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

В ходе реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении практических занятий:

- Контрольные практические нормативы (тесты);
- тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет по дисциплине получают студенты, получившие не меньше 60 баллов при текущей аттестации.

При подготовке к зачету студенты освобожденные от практических занятий внимательно просматривают литературу и источники интернета, предусмотренные в рабочей программе, и готовят реферат, изучают вопросы тестирования.

Дисциплина является этапом формирования компетенции УК-7- способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК -7.1	Формирование у обучающихся научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни
		УК -7.2	Формирование у обучающихся знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
		УК -7.3	Формирование у обучающихся знаний о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
		УК -7.4	Формирование у обучающихся умений использовать средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,

			формирования здорового образа и стиля жизни
		УК -7.5	Формирование основ физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
		УК -7.6.2	Формирование у студентов знаний о средствах и методах укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
ПК-1	способность собрать и проанализировать исходные данные, необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов	ПК-1.1.2, ПК-1.2.9, ПК-1.3, ПК-1.4.2, ПК-1.5, ПК-1.6.2	Способность поддерживать физическую работоспособность для решения профессиональных задач

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК -7.1 Формирование у обучающихся научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни	На уровне знаний: - научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -основные научные труды и актуальные вопросы в изучаемых темах.
		На уровне умений: - умений по разработке управленческой

		документации; - принятию управленческого решения; - умений по разработке и индивидуальному подбору комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		На уровне навыков: - навыком анализировать и оценивать индивидуальное физическое развитие; - владения основными методами подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - навык осуществления творческого сотрудничества и руководящей роли в коллективных формах занятий физической культурой; - навык работы с законодательными и другими нормативными актами.
	УК -7.2 Формирование у обучающихся знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	На уровне знаний: - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. На уровне умений: - использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

		профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
		На уровне навыков: - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
	УК -7.3 Формирование у обучающихся знаний о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	На уровне знаний: - знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - знания о применении ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
		На уровне умений: - умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		На уровне навыков: - использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для

		успешной культурной и профессиональной деятельности, применения арсенала физической культуры для формирования здорового образа жизни; организации, проведении и участия в спортивных мероприятиях коллектива.
	УК -7.4 Формирование у обучающихся умений использовать средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	На уровне знаний: - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. На уровне умений: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. На уровне навыков: - систематизация знаний о способах физического самосовершенствования.
	УК -7.5 Формирование основ физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к б	На уровне знаний: - основных положений по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни. - содержание основных нормативных актов; - разработка и составление документации, используемой в сфере физической культуры. На уровне умений: - комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, умения использовать различные средства и методы физического воспитания, элементы видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; - способности к

		формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни.
		На уровне навыков: - анализа и систематизации полученной информации об индивидуальном физическом развитии; - разработки и составление документации, используемой в сфере физической культуры.
		На уровне знаний: - средства и методы укрепления индивидуального здоровья и технологии совершенствования уровня физической подготовленности.
		На уровне умений: - контроль за уровнем индивидуальной физической подготовки.
В соответствии с трудовыми функциями обобщенной трудовой функции «Обработка статистических данных» Профессионального стандарта «Статистик» (Утвержден Приказом Минтруда России от 08.09.2015 N 605н)	УК -7.6.2 Формирование у студентов знаний о средствах и методах укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	На уровне навыков: - анализ показателей состояния индивидуального физического здоровья
		На уровне знаний: Знать средства и методы укрепления индивидуального здоровья
		На уровне умений: Уметь поддерживать уровень физического здоровья для выполнения профессиональных функций и задач
	ПК-1.1.2, ПК-1.2.9, ПК-1.3, ПК-1.4.3, ПК-1.5, ПК-1.6.2 Способность поддерживать физическую работоспособность для решения профессиональных задач	На уровне навыков: Выбрать и использовать методы укрепления индивидуального здоровья с учетом выбранной сферы профессиональной деятельности

Основная литература:

1. Физическая культура: (курс лекций) : учеб. пособие. Под общ. ред. Прохоровой И. В., Дзержинского Г. А., Дзержинской Л. Б. / ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Волгогр. фил. - Волгоград. - 156 с. 2016 (электронный ресурс).

2. Физическая культура: учеб. для вузов/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Юрайт, 2013. - 424с. : ил., табл.

3. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособ. Под общ. ред. Прохоренко В. В., Дзержинского С. Г. / Издания ВИУ РАНХиГС, Волгоград. - 64 с .2016 ЭБС. - Доступ электронный читальный зал,