

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Б1.Б.5 Физическая культура и спорт**

*наименование дисциплин (модуля)/практики*

**Автор:** старший преподаватель Спиридонов В.В.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

38.03.01 Экономика, Финансовый контроль и государственный аудит

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очно-заочная

#### **Цель освоения дисциплины:**

обеспечение необходимой двигательной активности и оптимального уровня физической подготовленности, освоение жизненно необходимых умений и навыков, формирование потребности в самостоятельном и регулярном использовании физической культуры и спорта в целях самосовершенствования и ведения здорового образа жизни.

#### **План курса:**

##### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.

Тема 1.2. Бег на дистанции от 400 до 5000 м.

Тема 1.3. Прыжки в длину.

##### **БАСКЕТБОЛ**

Тема 2.1. Техническая подготовка (обучение и совершенствование). Техника перемещений. Техника владения мячом: передачи, ведение, броски.

Тема 2.2. Тактическая подготовка. Тактика нападения, тактика игры в защите.

Тема 2.3. Физическая подготовка.

##### **ВОЛЕЙБОЛ**

Тема 3.1. Техническая подготовка и (обучение и совершенствование).

Тема 3.2. Тактическая подготовка.

Тема 3.3. Физическая подготовка.

##### **ПЛАВАНИЕ, АКВААЭРОБИКА**

Тема 4.1. Обучение технике плавания кролем (на груди, на спине).

Тема 4.2. Обучение технике плавания брассом.

Тема 4.3. Обучение технике плавания баттерфляем.

Тема 4.4. Совершенствование техники плавания избранным способом.

4.5. Аквааэробика.

##### **ФУТБОЛ**

Тема 5.1. Техническая подготовка (обучение и совершенствование).

Тема 5.2. Физическая подготовка.

Тема 5.3. Тактическая подготовка. Игровая практика.

##### **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Тема 6.1. Техническая подготовка.

Тема 6.2. Физическая подготовка.

##### **ФИТНЕС ПОДГОТОВКА, ЛФК**

Тема 7.1. Темповая, ритмическая, танцевальная, координационная подготовка с использованием специальных тренажеров и водной среды.

Тема 7.2. Развитие, совершенствование функциональной и скоростно-силовой подготовленности.

Тема 7.3. ЛФК при заболевании некоторых органов и систем организма человека.

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Формы текущего контроля успеваемости: опрос, реферат, тест.

Форма промежуточной аттестации, отражающая формирование компетенции на уровне данной дисциплине: зачет.

**Основная литература:**

Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Маргазин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СпецЛит, 2013.— 200 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/45673>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс для студентов основной группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр»/ — Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014.— 95 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/29721>.— ЭБС «IPRbooks»,