

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.26 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Автор:** старший преподаватель А.Е.Данюшевский

**Код и наименование направления подготовки:** 38.03.02 Менеджмент

**Профиль:** Финансовая математика

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенции

- УК ОС-7 Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**План курса:**

**Тема № 1. Прыжковые упражнения.**

Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»). Техника прыжков в длину.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

**Тема № 2. Беговые упражнения.**

Бег на короткие дистанции (100м, 200м, 400м, челночный бег 10х10м) с низкого старта и его техника.

Бег на средние дистанции (500 м, 800 м, 1000м, 2000м и 3000м) с низкого и высокого стартов.

Техника бега на длинные дистанции.

Техника эстафетного бега и упражнения на передачу эстафеты.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

**Тема № 3. Метательные и толкательные упражнения.**

Метание учебной гранаты, теннисного мяча и копья, толкание ядра и их техника.

Способы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Индивидуальный выбор видов спорта.

**Тема № 4. Упражнения для физкультурной паузы и повышения работоспособности.**

Комплекс упражнений с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления утомления и профилактики снижения работоспособности.

Упражнения для проведения физкультурной паузы: потягивания, прогибания, напряжения и расслабления.

Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата и координации.

Дыхательная гимнастика. Методы релаксации. Основные приемы самомассажа.

Виды и методики закаливания.

**Тема № 5. Общеразвивающие упражнения.**

Правила безопасности на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке.

Кувырок вперед и назад. Совершенствование элементов страховки при выполнении кувырков.

Упражнения на равновесие.

Упражнения на гибкость.

Лазание по канату и шесту.

#### **Тема № 6. Силовые упражнения.**

Упражнения, в т.ч. с гантелями, грифом, штангой, для развития верхнего плечевого пояса, грудных мышц, пресса и мышц ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки и на брусьях.

Подтягивание на перекладине.

Поднятие и переноска тяжестей.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

#### **Тема № 7 Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовую выносливость.**

Упражнения на развитие быстроты, ловкости.

Упражнения на скоростно-силовую выносливость с использованием тренажеров.

Упражнения, приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

#### **Тема № 8. Волейбол.**

Правила безопасности на спортивных играх. Ознакомление с правилами игры и жестами судьи.

Расстановка игроков. Передача мяча сверху и снизу. Подача и прием мяча.

Нападающий удар. Блокирование.

Жонглирование мячом. Прием мяча в падении.

Учебная игра.

Двухсторонняя игра.

Контрольные тесты спортивно-технического характера.

#### **Тема № 9. Баскетбол.**

Правила безопасности на спортивных играх. Ознакомление с правилами игры и жестами судьи.

Передача мяча сверху и снизу, от пола, от груди. Ведение мяча. Остановки и повороты, финты, заслоны, выбивание и вырывание мяча, подбор под щитом, борьба за мяч. Тактика защиты и нападения.

Броски в кольцо: с двух шагов, с ближних, средних и дальних дистанций, штрафные броски.

Передача мяча в движении, в т.ч. в парах. Челночный бег и ведение мяча левой и правой рукой.

Учебная игра.

Двухсторонняя игра.

Контрольные тесты спортивно-технического характера.

#### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

**В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

При проведении занятий практического типа: контроль осуществляется по средствам дачи контрольных и промежуточных тестов (нормативов), а также тестов спортивно-технического характера.

При контроле результатов самостоятельной работы контроль осуществляется в устных ответах на вопросы.

**Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.**

### **Основная литература:**

- 1 Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. М. Юрайт, 2017 <https://www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293>
- 2 Бурухин С.В. Методика обучения физической культуре. Учебное пособие. М. Юрайт, 2017 <https://www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836>
- 3 Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2017 <https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A>