Приложение 10 ОП ВО

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Автор: старший преподаватель А.Е.Данюшевский
Код и наименование направления подготовки: 38.03.02 Менеджмент
Профиль: Финансовый менеджмент
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 Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.Г. Витун, Е.В. Витун— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 103 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/54139.html.— ЭБС «IPRbooks»
2 Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ С.П. Евсеев— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2014.— 616 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55593.html.— ЭБС «IPRbooks»
3 Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 298 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/51905