

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.Б.21 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Код и наименование направления подготовки:** 38.03.02

**Менеджмент Направленность (профиль):** «Производственный менеджмент» **Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очно-заочная

**Цель освоения дисциплины:** сформировать готовность к овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

#### **План курса:**

##### Тема 1. Бег на короткие дистанции

Техника "низкого" старта. Специально- подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег.

##### Тема 2. Бег на дистанции от 400 до 5000 м

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Кроссовая подготовка. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.

##### Тема 3. Прыжки в длину

Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники.

##### Тема 4. Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника перемещений; техника владения мячом; броски мяча в корзину; техника игры в защите

Виды ходьбы.

Бег обычный, с ускорением и с изменением направления, спиной вперед, приставными шагами. Остановка. Повороты на месте и в движении. Прыжки.

Упражнения на ловлю мяча и передачу мяча в парах. Виды передач (одной, двумя руками, сверху, из-за спины, от груди, от плеча, в прыжке, с прыжком и т. д). Ведение мяча левой, правой рукой, попеременно, на месте и в движении.

Броски. Бросок в кольцо в движении после двух шагов. Броски с места со средней дистанции, с дальней дистанции (трехочковые), штрафные.

В прыжке. С прыжком. Одной, двумя руками.

##### Тема 5. Тактическая подготовка: обучение тактике нападения; обучение тактике игры в защите.

Командные действия в нападении. Быстрый прорыв. Варианты позиций нападения. Использование заслонов, игру через центровых, выведение на бросок. Подбор мяча.

Защита. Личная. Зонная. Смешанная. Прессинг. Подстраховка. Переключение. Борьба за отскочивший мяч. Тренировочные игры (на одной половине площадки и двусторонние).

##### Тема 6. Физическая подготовка

Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести. Упражнения с набивными мячами, со скакалкой, на дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений, по звуковым и зрительным сигналам. Прыжки толчком одной и двумя ногами, с касанием щита, корзины. Жонглирование мячом, стретчинг.

Тема 7. Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника владения мячом; техника блока

Стойки и перемещения.

Стойки — основная и низкая. Перемещения: ходьба, бег, шаги, выпады, скачки, прыжки. Падения.

Передачи: верхняя, нижняя, на месте, в движении двумя руками, одной рукой.

Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая их разновидности; верхняя прямая, подача в прыжке.

Нападающие удары: прямой, с переводом, по боку, в «обход» блока; боковой нападающий удар.

Блокирование: одиночное, групповое (двумя или тремя игроками)

Тема 8. Тактическая подготовка

Тактика защиты. Тактика нападения. Принципы организации тактических действий: индивидуальные, групповые, командные. Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.

Тема 9. Физическая подготовка

Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.

Тема 10. Обучение технике плавания кролем (на груди, на спине)

Разучивание движений ног при кроле на спине, на груди.

Виды скольжений: с помощью ног, с помощью рук с использованием плавательных досок, «калабашек» и др. предметов.

Разучивание дыхания при кроле. Упражнения на согласование движений рук, ног, дыхания.

Тема 11. Обучение технике плавания

брассом Разучивание движений рук при брассе.

Виды скольжений: с помощью ног, с помощью рук, с использованием плавательных досок, «калабашек» и др. предметов. Разучивание дыхания при брассе.

Тема 12. Обучение технике плавания

баттерфляем Разучивание движений ног при баттерфляе.

Виды скольжений: с помощью ног, с помощью рук, с использованием плавательных досок, «калабашек» и др. предметов.

Разучивание дыхания при баттерфляе. Упражнения на согласование движений рук, ног, дыхания.

Тема 13. Совершенствование техники плавания избранным способом

Техника старта. Техника поворотов. Дистанции в плавании.

Развитие физических качеств, силовой и общей выносливости с помощью специальных упражнений на суше, в воде с использованием тренажеров, отягощений Тема 14. Техническая подготовка (обучение и совершенствование)

Упражнения в движении с мячом и без мяча.

Виды перемещений, ускорения, бег лицом, спиной вперед, приставными шагами и др. Передачи и остановка мяча. Жонглирование мяча правой, левой ногой, поочередно, по заданию, головой.

Ведение мяча: по прямой, правой, левой ногой, с обводкой стоек, партнеров.  
Удары: внутренней стороной стопы; внешней стороной стопы; по встречному мячу;  
по уходящему мячу.

Обводка: неподвижных предметов; пассивного соперника; реального соперника.

#### Тема 15. Физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости, координационных способностей, силы, прыгучести. Упражнения с отягощением. Ускорения из различных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам. Подвижные игры.

#### Тема 16. Тактическая подготовка. Игровая практика

Совершенствование индивидуальных тактических действий игроков с мячом и без мяча. Финты. Командные действия в нападении и защите. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Вбрасывание мяча. Розыгрыш «углового» удара. Тренировочные игры с применением освоенных элементов.

#### Тема 17. Техническая подготовка

Основы занятий на тренажерах. Предупреждение травматизма. Техника безопасности. Что такое формирование тела? Телесная механика (биомеханика) и выполнение упражнений. Программы для различных мышечных групп.

#### Тема 18. Физическая подготовка

Развитие силы, выносливости, гибкости. Упражнения с различными весами, отягощениями. Изменение объемов, режимов физической нагрузки (количество повторений, выполнение упражнений в определенном временном диапазоне с определенной скоростью).

#### Тема 19. Темповая, ритмическая, танцевальная, координационная подготовка с использованием специальных тренажеров и водной среды

Упражнения со скакалкой, мячами, легкими гантелями на различные группы мышц в различных исходных положениях, элементы дыхательной, суставной гимнастики с использованием амортизаторов, балетного станка, ковриков.

#### Тема 20. Развитие, совершенствование функциональной и скоростно-силовой подготовки

Упражнения с применением кардиотренажеров (беговой дорожки, эллиптического тренажера и т.д.).

#### Тема 21. ЛФК при заболевании некоторых органов и систем организма человека

Виды дыхательной гимнастики.

Упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Кардио-тренировка. Упражнения на беговой «дорожке». ЛФК в воде.

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

В ходе реализации дисциплины Б1.Б.20 «Безопасность жизнедеятельности» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

№	Наименование тем и/или разделов	Методы текущего контроля успеваемости
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
1	Бег на короткие дистанции	Тест
2	Бег на дистанции от 400 до 5000 м	Тест
3	Прыжки в длину	Тест
<b>Раздел 2. БАСКЕТБОЛ</b>		

4	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника перемещений; техника владения мячом; броски мяча в корзину; техника игры в защите	Тест
5	Тактическая подготовка: обучение тактике нападения; обучение тактике игры в защите	Тест
6	Физическая подготовка	Тест
<b>Раздел 3. ВОЛЕЙБОЛ</b>		
7	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника владения мячом; техника блока	Тест
8	Тактическая подготовка	Тест
9	Физическая подготовка	Тест
<b>Раздел 4. ПЛАВАНИЕ</b>		
10	Обучение технике плавания кролем (на груди, на спине)	Тест
11	Обучение технике плавания брассом	Тест
12	Обучение технике плавания баттерфляем	Тест
13	Совершенствование техники плавания избранным способом	Тест
<b>Раздел 5. ФУТБОЛ</b>		
14	Техническая подготовка (обучение и совершенствование)	Тест
15	Физическая подготовка	Тест
16	Тактическая подготовка. Игровая практика	Тест
<b>Раздел 6. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		
17	Техническая подготовка	Тест
18	Физическая подготовка	Тест
<b>Раздел 7. ФИТНЕС-ПОДГОТОВКА. ЛФК</b>		
19	Темповая, ритмическая, танцевальная, координационная подготовка с использованием специальных тренажеров и водной среды	Тест
20	Развитие, совершенствование функциональной и скоростно-силовой подготовки	Тест
21	ЛФК при заболевании некоторых органов и систем организма человека	Тест

По дисциплине Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт» учебным планом предусмотрен зачет в форме сдачи норм и нормативов по различным видам физической культуры.

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на промежуточной аттестации. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

#### **Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной

среде организации. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

Академия обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для контактной и самостоятельной работы используются следующие мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся.

Организован доступ

к следующим электронным ресурсам:

- [Bloomberg](#)
- [EBSCO Publishing](#)
- [eLIBRARYRU](#)
- [Emerging Markets Information Service](#)
- [Google Scholar \(Google Академия\)](#)
- [IMF eLibrary](#)
- [JSTOR](#)
- [New Palgrave Dictionary of Economics - Электронный словарь.](#)
- [OECD iLibrary](#)
- [Oxford Handbooks Online](#)
- [Polpred.com ОбзорСМИ](#)
- [ScienceDirect - Журналы издательства Elsevier по экономике и эконометрике, бизнесу и финансам, социальным наукам и психологии, математике и информатике;](#)
- [SCOPUS](#)
- [Web of Science](#)
- [Wiley Online Library](#)
- [WorldBankElibrary](#)
- [Архивы научных журналов NEICON](#)

- [Интернет-сервис «Антиплагиат»](#)
- [Система Профессионального Анализа Рынков и Компаний «СПАРК»](#)
- [ЭБС Издательства "Лань"](#)
- [ЭБС Юрайт](#)
- [Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников»](#)

Информационные средства обучения: электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (многофункциональный мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы).

ЭБС «Айбукс», справочная система ИНТЕГРУМ.

Многофункциональный мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.

Специальные учебные пособия и учебники для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Обучающиеся обеспечиваются следующим комплектом программного обеспечения, адаптированного для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

MAG<sup>^</sup> (программа для экранного чтения и увеличения)

JAWSforWindows (программа для чтения с экрана компьютера)

### **Материально-техническая база**

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Академия проводит постоянную работу по созданию и системному улучшению условий получения образования людьми с ограниченными возможностями здоровья.

В настоящее время здания и территории Академии оснащены лифтами для перевозки инвалидов в колясках, порядка 80% аудиторий и компьютерных классов имеют двери, соответствующие требованиям нормативов, оборудованы пандусы при входе в здания, а также внутри учебных корпусов и общежития, имеются специальные туалеты.

Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория располагается на первом этаже, наличие специальных кресел

и других приспособлений).

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:

- с нарушениями зрения:

Принтер Брайля braille embosser everest-dv4

Электронный ручной видеоувелечитель

САНЭД Дисплей Брайля Focus 40 Blue

Устройство для сканирования и чтения с камерой SARACE

- с нарушениями слуха:

Средства беспроводной передачи звука (FM-системы);  
Акустический усилитель и колонки;

Тифлофлешплееры, радиоклассы. с  
нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Передвижные, регулируемые эргономические парты с источником питания для индивидуальных технических средств;

Компьютерная техника со специальным программным обеспечением;

Альтернативные устройства ввода информации;

Других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для

студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

### **Основная литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. ЮНИТИ-ДАНА,
2. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «
3. М

а

и

з

к

е

и

е

ч

е

в

с

а

к

а

В

.

я

С  
к  
т  
е  
у  
л  
о