

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.21 Физическая культура и спорт

Авторы: К.э.н., доц. Хутин С.А.

Код и наименование направления подготовки, профиля:

38.03.02 Менеджмент, «Маркетинг»

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Цель освоения дисциплины:

Сформировать компетенцию в области обеспечения уровня физического здоровья, достаточного для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

План курса:

Теоретический раздел

Тема 1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 2. Возрождение олимпийских игр современности.

Содержание темы. Возрождение современного олимпийского движения. Пьер де Кубертен – основоположник олимпийских игр современности. Принципы и идеалы олимпизма, предложенные Кубертенем. Основные положения Хартии МОК, предложенные Кубертенем. Роль Олимпийского конгресса 1894 г. в возрождении игр современности. Системы физического воспитания. Олимпийская идея Пьера де Кубертена. Теоретический и практический вклад П. Кубертена в возрождение игр. Социально-экономические и политические противоречия, препятствующие возрождению игр. Создание международного олимпийского комитета.

Тема 3. Летние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.

Решение Парижского конгресса (1894 г.) о проведении Игр I Олимпиады современности в 1896 г. Позиция Греции в проведении первых игр современности. Политическая и

экономическая обстановка в конце XIX века. Подготовка Игр I Олимпиады. Торжественное открытие игр. Периодизация летних олимпийских игр. Общая характеристика игр каждого периода. Участие команды СССР, России в летних олимпийских играх.

Тема 4. Зимние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.

Идея учреждения олимпийских игр по зимним видам спорта. Парижская сессия МОК 1922 г. и ее роль в организации зимних олимпийских игр. Решение Пражского Олимпийского конгресса 1925 г. о регулярном проведении зимних Олимпийских игр (ЗОИ). Зимние олимпийские игры в системе олимпийского спорта. Хронология ЗОИ. Участие команды СССР, России в зимних олимпийских играх.

Практический раздел

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных и методико-практических занятиях.

Учебно-тренировочные занятия направлены на овладение техникой физических упражнений, повышение уровня физической тренированности, формирование морально-психологических качеств.

Методико-практические занятия предполагают освоение методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методику обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий, специальных приемов для достижения необходимых результатов;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Легкая атлетика.

На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости; воспитание волевых качеств.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

для юношей:

- бег на 60 (100) м или челночный бег 10×10 м – быстрота;
- бег на 1000 (2000, 3000) м – выносливость;
- прыжок в длину с места (с разбега) – быстрота и ловкость;

для девушек:

- бег на 60 (100) м или челночный бег 10×10 м – быстрота;
- бег на 500 (1000, 2000) м – выносливость;
- прыжок в длину с места – быстрота и ловкость.

Гимнастика.

На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий; воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию

для юношей:

- подтягивание на перекладине;
- поднимание гири 16 кг (рывок);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах;

для девушек:

- подтягивание в висе лежа с опорой на пятки (перекладина на высоте 90 см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- приседания на двух ногах за 30 с;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах.

Спортивные и подвижные игры.

На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости; формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.

Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

баскетбол, волейбол, бадминтон и настольный теннис, мини-футбол (мужчины), подвижные игры и эстафеты.

Комплексные занятия.

На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и гимнастики; гимнастики и спортивных игр; упражнений на тренажерах и легкой атлетики; подвижных игр, плавания, и др.

Вначале применяются упражнения на развитие быстроты, ловкости и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, затем упражнения на силу, а в конце – на выносливость. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с периодом и задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.

Плавание.

На занятиях осуществляется формирование навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания, смелости и решительности при нахождении в воде; развитие специальной выносливости, закаливание организма.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

для юношей и девушек:

- плавание вольным стилем и брассом на 100 м; прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение не умеющих плавать.

Обеспечиваются меры безопасности при обучении плаванию. совершенствуются умения оказывать первую помощь утопающему.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

- при проведении занятий лекционного типа:
инструктаж.
- при проведении занятий семинарского типа:
Выполнение упражнений, исходя из вида физической активности.
написание реферата по темам самостоятельного изучения.
- при проведении зачета/экзамена:
сдача нормативов в соответствии со своей группой здоровья;
оценка знаний теоретического модуля.

Основная литература:

1. Р.С. Голов. Бизнес-энциклопедия. Дашков и К, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/4557>