

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Авторы: к.пед.н., доцент кафедры физического воспитания и здоровья Бударников А.А.;
к.э.н., доцент кафедры теории и систем отраслевого управления Харитонов С.С.

Код и наименование направления подготовки, профиля:

38.03.02 Менеджмент, «Производственный менеджмент»

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Цель освоения дисциплины:

Приобрести способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

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

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
Раздел 3. ВОЛЕЙБОЛ		
7	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника владения мячом; техника блока	Тест
8	Тактическая подготовка	Тест
9	Физическая подготовка	Тест
Раздел 4. ПЛАВАНИЕ		
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
Раздел 5. ФУТБОЛ		
14	Техническая подготовка (обучение и совершенствование)	Тест
15	Физическая подготовка	Тест
16	Тактическая подготовка. Игровая практика	Тест
Раздел 6. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		
17	Техническая подготовка	Тест
18	Физическая подготовка	Тест
Раздел 7. ФИТНЕС-ПОДГОТОВКА. ЛФК		
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 учебным планом предусмотрен зачет в форме сдачи норм и нормативов по различным видам физической культуры.

Основная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. ЮНИТИ-ДАНА, 2012 <http://www.iprbookshop.ru/15491>
2. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры. МАБИВ, 2014 <http://www.iprbookshop.ru/33444>