

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.13 Элективные курсы по физической культуре**

**Автор:** Хутин С.А., доцент кафедры физического воспитания и здоровья, к.э.н.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.03.02 Менеджмент (Management for Business and Economics/Менеджмент в экономике и бизнесе (совместно с Университетом Пизы, Италия). Англоязычный бакалавриат)

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

#### **Цель освоения дисциплины:**

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

#### **План курса:**

##### **Тема 1. Теоретический раздел**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально–биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и

спортом. Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

## **Тема 2. Практический раздел: Атлетическая гимнастика**

Общеразвивающие упражнения для всех основных мышечных групп и суставов. Упражнения на снарядах (висы, упоры), на тренажерах для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), а также для улучшения функциональных возможностей организма. Дозировка упражнений.

## **Тема 3. Практический раздел: Баскетбол**

Элементы игры: виды передач, ведение и остановка мяча, броски с места и в движении. Игра (одно- и двусторонняя). Практика судейства.

## **Тема 4. Практический раздел: Волейбол**

Элементы игры: виды передач, прием мяча, подача (нижняя, верхняя). Игра через сетку. Практика судейства.

## **Тема 5. Практический раздел: Мини-футбол**

Элементы игры: виды ударов, передачи, остановки, ведение, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

## **Тема 6. Практический раздел: Легкая атлетика**

Основы техники ходьбы, бега. Высокий, низкий старт. Техника финиширования. Кроссовый бег. Скоростные и скоростно- силовые упражнения. Основы техники прыжка с места.

## **Тема 7. Практический раздел: Плавание**

Подготовительные упражнения для занятий в воде. Специальные дыхательные упражнения на суше и в воде. Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй). Техника выполнения поворотов. Старт.

## **Тема 8. Практический раздел: Фитнес**

Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Упражнения на степ-платформе. Разучивание элементов стрейчинга, шейпинга, пилатеса, некоторых танцевальных программ.

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

Код	Наименование	Код	Наименование этапа
		этапа освоения	этапа освоения компетенции

компетенции	компетенции	компетенции	
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС-7.1	на уровне знаний: <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы физической культуры и здорового образа жизни</li> <li>• базовые знания в области физической культуры и теории физвоспитания</li> </ul>
	на уровне умений: <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно–спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей</li> </ul>
	на уровне навыков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельного правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</li> <li>• системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением определённых нормативов по общефизической и спортивной</li> </ul>

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

– при проведении занятий лекционного типа: реферат.

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета (в форме устного опроса по теоретическому разделу программы и по результатам выполнения тестов по общефизической подготовке).

### **Основная литература:**

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588>
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>