

Аннотация рабочей программы дисциплины
направление подготовки 38.03.01 Экономика
направленность (профиль) "Бухгалтерский учет, анализ и аудит"

Дисциплина: Б1.В.ДВ.18.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Цели освоения дисциплины:

Цель дисциплины - освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Результативной характеристикой является освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов квалифицированного контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его повседневной и будущей профессиональной деятельности..

Формируемые компетенции:

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения:

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь: выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть: современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для

успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Легкая атлетика.

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника высокого и низкого старта.

Техника бега на короткие дистанции.

Раздел 2. Настольный теннис.

Исходные положения (стойки) теннисиста

Способы держания ракеток (хватки)

Техника передвижений

Подача мяча

Раздел 3. Волейбол.

Стойка волейболиста

Перемещения

Верхняя прямая подача мяча

Передача мяча двумя руками сверху

Прием мяча снизу двумя руками

Нападающий удар

Блокирование

Раздел 4 Баскетбол.

Обучение техники передвижения

Техника владения мячом

Виды учебной работы: прикладная физическая культура, лекции, методико-практические занятия, занятия по приему нормативов физической подготовленности, самостоятельная работа.

Используемые образовательные технологии:

1. Практические занятия, лекции. 2. Использование информационно-коммуникационных технологий на базе «MOODL».

Формы текущего контроля успеваемости: прием нормативов физической подготовленности, опрос, тестирование.

Формы промежуточной аттестации: зачет (1,2,3,4,5,6).

Трудоемкость дисциплины: 328 ч.

