

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

К.М.01.ДЭ.01.01

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Код и наименование направления подготовки, профиля: Направление подготовки 38.03.01 Экономика; Направленность (Профиль) «Финансы и кредит».

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: Очная, заочная

Автор: Авдеева Марина Сейфулаховна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных наук.

Автор: Авдеева М.С., кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры гуманитарных наук

Цель освоения дисциплины является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечивают овладение следующими компетенциями:

- способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК ОС - 7);

Программы дисциплин (модулей)

Содержание дисциплины

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию

физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 4 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Методика занятий оздоровительным бегом. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Специальные упражнения бегуна.

Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Техника финиширования. Совершенствование специальных упражнений бегуна. Техника прыжков в длину с места. Техника эстафетного бега. Подготовка к выполнению нормативов легкой атлетики комплекса ГТО.

Тема 5. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие силовых качеств. Развитие силовой выносливости. Развитие гибкости. Комплексы дыхательных упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению силовых нормативов комплекса ГТО.

Форма промежуточной аттестации:

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Форма, отражающая результат формирования компетенции(й) на уровне данной дисциплины - зачет.

Зачет проводится с применением метода тестирования.

Формами, отражающими результат формирования компетенций на уровне данной дисциплины (показателем сформированности компетенций) в соответствии с этапами освоения компетенций является – зачет.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Результат освоения
1	2	3
УК ОС-7		
УК ОС-7.1.	Посещает учебные и	Достижение

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; Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития	самостоятельные занятия по дисциплине Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития	результата освоения УК-7 обеспечивается путем формирования у обучающихся: следующих знаний: - о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; следующих умений: - творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; следующих навыков: - владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.
--	---	---

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины, адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основная литература:

Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика/ Учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.- 25с. [Электронный ресурс]: <http://books.ifmo.ru/file/pdf/127.pdf>

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: / Под редакцией С. . Евсеева.-М. : Советский спорт.-Том 1; 2005

Пономарев, В.С. Атлетическая гимнастика: Электронный учебник подготовка [Электронный ресурс]: <http://window.edu.ru/resource/070/57070>

Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие [Текст]: /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с.

Учебное пособие: Йога, Хатха-йога и Раджа-йога [Электронный ресурс]: https://www.ronl.ru/uchebnyye-posobiya/fizra_i_sport/214097/

Учебное пособие: Пилатес «Тело создается разумом» [Электронный ресурс]: https://www.ronl.ru/uchebnyye-posobiya/fizra_i_sport/214250/