

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.26 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Автор: Боков Александр Владимирович

Код и наименование направления подготовки, профиля:

38.03.02. «Менеджмент», профиль «Менеджмент организации»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Целями освоения учебной дисциплины являются

- формирование физической культуры личности
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

План курса:

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.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Показатели, критерии и оценивание компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Код компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Тема1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	УК– 7	Знает средства физической культуры, ее основные составляющие. Может дать общую психофизиологическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Знает признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления, умеет регулировать работоспособность, проводить профилактику утомления в отдельные периоды учебного года	написание реферата по теме	

Тема 2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	УК – 7	Знает формы, структуру и содержание самостоятельных занятий, особенности занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Умеет их планировать. Владеет навыками самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями.	написание реферата по теме	
Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров	УК – 7	Знает определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства, место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Умеет подобрать средств ППФП и формы её проведения. Владеет методикой контроля за эффективностью ППФП.	написание реферата по теме	
Тема 4 Легкая атлетика	УК – 7	Знает методику занятий оздоровительным бегом, технику безопасности на занятиях легкой атлетики, технику высокого старта, бега на средние и короткие дистанции, технику прыжков в длину с места и с разбега. Владеет навыками подготовки к выполнению нормативов легкой атлетики комплекса ГТО.	написание реферата по теме	
Тема5 Общефизическая подготовка	УК – 7	Знает методику развития силовых качеств, силовой выносливости, гибкости. Умеет выполнять комплексы дыхательных упражнений. Владеет навыками подготовки к выполнению силовых нормативов комплекса ГТО.	написание реферата по теме	

Основная литература.

1. 1. Авдеева, М. С. Физическая культура студентов [Текст]: учебное пособие / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева, Е. Г. Тупицына, С. Н. Тимофеева. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2012. – 148 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса / Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632.html>.— ЭБС «IPRbooks»