Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.Б.19.02 «Элективный курс по физической культуре и спорту»
Направление подготовки
38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата)
профиль «Финансы и кредит»

Место дисциплины в структуре ОПОП:

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности *38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата).*

Элективные курсы по физической культуре относятся к базовой части учебного плана и составляет самостоятельный раздел *Б1.Б.19.*

Цель дисциплины:

Целью учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование общекультурных компетенций, способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Учебные задачи дисциплины

Задачами дисциплины являются:

1. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
3. 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;
4. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
5. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
7. совершенствования спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения компетенции **ОК- 8** студент должен:

Знать:

– социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов

– методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

Уметь:

– использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;
– применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

Владеть:

– практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование психофизических способностей, самоопределению к физической культуре и спорту.
– приобретенными знаниями и умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта.

Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
Физическая культура – часть человеческой культуры.
Организационно-правовые основы физической культуры и спорта в России.
Функции физической культуры.
Ценности физической культуры.
Гуманитарная значимость физической культуры.
Спорт – явление культурной жизни.
Современное состояние физической культуры и спорта в России и зарубежом.

Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавров экономического профиля.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
Физическая культура личности.
Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
Физиологические механизмы
регуляции жизненных процессов.
Функциональные системы организма человека.

Тема 4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Физиологические механизмы и закономерности изменений функций систем организма под воздействием физической тренировки.
Двигательная функция.
Двигательная активность, возрастные и гендерные нормы. Средства и методы физической культуры, обеспечивающие положительное влияние на функции основных физиологических систем организма человека. Гипокинезия и гиподинамия, их последствия

Тема 5. Здоровье человека. Здоровый образ жизни. Его компоненты. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие и влияющие на здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и здоровья. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в состоянии здоровья и образе жизни. Здоровый образ жизни. Критерии и составляющие факторы здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 6. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и профилактики нервно-эмоционального утомления

Биологические ритмы и работоспособность.

Тема 7. Физическое развитие. Физическое и функциональное состояние. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенствование.

Методы исследования показателей физического развития.

Методы и методика исследования показателей физического и функционального состояния.

Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте

Тема 8. Комплексные занятия

Общефизическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Элементы легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, спортивных игр, фитнеса. Занятия на тренажерах.

Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и психофизических качеств профессионально важных в будущей трудовой деятельности.

Тема 9. Спортивные игры.

Бадминтон (девушки)

ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение основным техническим приёмам. Обучение судейству. Двусторонняя игра с партнёром.

Футбол (юноши)

ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение техники и тактики игры в футбол. Ознакомить с правилами игры, судейством. Двусторонняя учебная игра.

Тема 10. Лёгкая атлетика.

Методические принципы физического воспитания. Средства и методы спортивной тренировки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Дозировка физической нагрузки. Утоление и средства его профилактики. Моторная плотность занятий. Воспитание психофизических качеств в процессе занятий физкультурой и спортом й.

Семестр 2 Теоретический раздел

Тема 11. Педагогические основы физической культуры. Основы спортивной тренировки.

Методические принципы физического воспитания. Средства и методы спортивной тренировки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Дозировка физической нагрузки. Утоление и средства его профилактики. Моторная плотность занятий. Воспитание психофизических качеств в процессе занятий физкультурой и спортом.

Тема 12. Двигательные умения и навыки. Двигательные способности и психофизические качества.

Особенности методики формирования двигательных умений и навыков на первоначальном этапе обучения движениям.

Средства и методы воспитания физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Двигательные (координационные) способности. Виды и классификация.

Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей в процессе физической тренировки. .

Тема 13 Средства и методы физической культуры. Физическая культура и спорт как средства активного отдыха.

Средства и методы физической культуры. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей при использовании средств и методов физической культуры.

Средства и методы физической культуры для развития координационных способностей и психофизических качеств.

и ловкости.

Физическая культура и спорт как средства активного отдыха.

Тема 14. Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Понятия «общефизическая подготовка (ОФП)» и «специальная физическая подготовка (СФП)», двигательные способности, физические качества, психофизические качества.

Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей в процессе физической тренировки.

Психофизическая тренировка.

Тема 15. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Интересы, мотивы и выбор самостоятельных занятий. Организация, виды, формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Оздоровительная тренировка.

Дозировка физической нагрузки. Профилактика травматизма и негативных последствий в процессе самостоятельных занятиях.

Тема 16. Врачебно-педагогический и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогический и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Методы исследования и оценка физического развития., физического здоровья, функционального состояния основных физиологических систем и психоэмоционального состояния.

Дневник самоконтроля.

Тема 17. Физическая культура в профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели и задачи.

Производственная физкультура, её цели и задачи.

Физическая культура в профессиональной деятельности. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры и спорта в корпоративную культуру.

Тема 18. Комплексные занятия.

Общефизическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Элементы легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, спортивных игр, фитнеса. Занятия на тренажерах.

Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и психофизических качеств профессионально важных в будущей трудовой деятельности.

Тема 19. Спортивные игры

Бадминтон (девушки)

ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение основным техническим приёмам. Обучение судейству. Двусторонняя игра с партнёром.

Футбол (юноши)

ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение техники и тактики игры в футбол. Ознакомить с правилами игры, судейством. Двусторонняя учебная игра.

Тема 20. Лёгкая атлетика

Техника и тактика бега на короткие, средние дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование), техника прыжка в длину с места.

Специальная разминка. Специальные беговые упражнения: Упражнения для развития двигательных способностей и физических качеств Упражнения на расслабление и регулировку дыхания.

Объем дисциплины: 328 часов.

Форма промежуточного контроля: 2 сем. – зачет; 4 сем. – зачет .6 сем.-зачет.

Семестр – 2,4, 6.

Разработчик: Ст. преподаватель каф. Социальных и гуманитарных дисциплин Ковалева И.А.