

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физкультуре»
для ООП 38.03.02 «Менеджмент»**

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения раздела «Физическая культура» является формирование физической культуры студентов и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения дисциплины является формирование у студентов следующих компетенций:

| | |
|------|---|
| ОК-7 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) |
|------|---|

В результате освоения дисциплины студент должен:

| | |
|----------|--|
| Знать: | <ul style="list-style-type: none">- 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: | <ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. |
| Владеть: | Использовать приобретённые 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; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни. |

Содержание дисциплины

| Наименование темы | Содержание |
|--|---|
| <i>1. Оздоровительные системы</i> | |
| Методы самоконтроля состояния здоровья, функциональных возможностей организма и работоспособности, (стандарты, индексы, программы) | Оценка физического развития. Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко (определение весоростового индекса, жизненного и силового индексов, индекса Робинсона, проведение пробы Летунова). Ортостатическая и клиностатическая пробы, пробы Штанге и Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе), проба Руфье. |
| Методы коррекции состояния зрительного анализатора | Факторы, влияющие на состояние зрительного анализатора. Гигиена зрения. Средства физической культуры, способствующие сохранению и коррекции зрения. Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии Ю. Менделем. Гимнастика для зрительного анализатора по Т. Аветисову. Древнекитайская медицина при коррекции зрения. Система сохранения зрения по Полю С. Брегу. |
| <i>2. Общефизическая подготовка бакалавра</i> | |
| Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) | Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и бегу (легкоатлетическому и специфическому бегу баскетболиста). Дозирование физических нагрузок при ходьбе и беге. Прыжки: классификация, техника, методы обучения. |
| Методы оценки и развития общей выносливости | Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости. |
| Методы оценки и развития скоростных способностей | Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей. |
| Методы оценки и развития | Понятие, структура и содержание силовых |

| | |
|--|--|
| силовых способностей | способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей. |
| Методы оценки и развития гибкости | Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости. |
| 3. Занятия избранным видом спорта | |
| Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола | Место и значение баскетбола в системе физического воспитания. Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Массовый баскетбол и баскетбол высших достижений, их цели и задачи. Студенческий баскетбол. Соревнования по баскетболу как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих соревнований по баскетболу. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Итоги выступления российских баскетболистов в международных соревнованиях. Учебно-тренировочные занятия |
| Специальная физическая подготовка | Специфические особенности баскетбола как вида двигательной деятельности. Требования, которые предъявляет баскетбол к физическим кондициям занимающегося. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. |
| Обучение технике баскетбола | Обучение технике игры в нападении. Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Обучение технике игры в защите. Вырывание мяча: Выбивание мяча. Накрывание и отбивание мяча. Взятие отскока на своём щите. |
| Обучение тактике баскетбола | Обучение индивидуальной тактике защиты: выбор места защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к противнику. Целесообразное |

| | |
|---------------------------|---|
| | <p>применение защитником изученных технических приемов против игрока, владеющего мячом. Противодействия броскам в прыжке, опека центрального игрока; противодействие финтам; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскочивший мяч от щита или корзины.</p> |
| Соревновательная практика | <p>Правила соревнований. Подготовка спортсооружений, оборудования, инвентаря и формы к соревнованиям. Положение о соревнованиях и смета. Судейская бригада. Проведение судейской коллегии и составление отчета о проведении соревнований.</p> |