

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивное совершенствование»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Цифровые финансы

Общий объем дисциплины – 0 з.е. (328 часов)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Спортивное совершенствование» включает в себя следующие разделы:

Форма обучения очная. Семестр 1.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (51 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общая спортивная подготовка. Использую методы и средства выполнить элементы спортивной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки.

Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья.

Основы техники безопасности.

2. Спортивная подготовка. Легкая атлетика

Используя методы и средства овладеть двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

Спортивные игры

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки).

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование).

Мини футбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники мини футбола (перемещение, приём и передача мяча, паса, нападающие удары, блокирование и т.д).

Лыжный спорт

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов.

Повороты. Подъемы и спуски с гор.

Плавание

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию.

Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)..

Форма обучения очная. Семестр 2.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (51 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общая физическая подготовка. Используя методы и средства выполнить элементы спортивной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки.

Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья.

Основы техники безопасности.

2. Спортивная подготовка. Легкая атлетика

Используя средства и методы физической культуры отработать технику выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Спортивные игры

Баскетбол.

Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.

Волейбол.

Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста.

Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Мини футбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники мини футбола (перемещение, приём и передача мяча, паса, нападающие удары, блокирование и т.д).

Лыжный спорт

Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.

Плавание

Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства.

Форма обучения очная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (56 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общая физическая подготовка. Используя методы и средства физической культуры и спорта выполнить элементы спортивной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки.

Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья.

Основы техники безопасности.

2. Спортивная подготовка. Специализация. Избранный вид спорта. Используя методы и средства физической культуры и спорта выполнить общую и специальную физическую подготовку в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе..

Форма обучения очная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (56 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общая спортивная подготовка. Используя методы и средства физической культуры выполнить элементы спортивной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки.

Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья.

Основы техники безопасности.

2. Спортивно-техническая и тактическая подготовка. Используя методы и средства физической культуры и в соответствии с выбранным видом спорта отработка технических и тактических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований..

Форма обучения очная. Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (57 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общая и специальная физическая подготовка. Используя средства и методы физической культуры выполнить спортивную подготовку и спортивную тренировку. Средства спортивной подготовки и структура отдельного тренировочного занятия..

2. Спортивно-техническая и тактическая подготовка. Используя методы и средства физической культуры и спорта, и в соответствии с выбранным видом спорта отработка технических и тактических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований..

Форма обучения очная. Семестр 6.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (57 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общая и специальная физическая подготовка. Используя методы и средства физической культуры и спорта выполнить спортивную подготовку и спортивную тренировку. Средства спортивной подготовки, структура отдельного тренировочного занятия.

2. Спортивно-техническая и тактическая подготовка. В соответствии с выбранным видом спорта отработка технических и тактических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований..

Разработал:

старший преподаватель
кафедры ОФКС

А.М. Поляков

Проверил:

Директор ГИ

В.Ю. Инговатов